



Universidade Federal do Rio de Janeiro  
Centro de Ciências Jurídicas e Econômicas  
Faculdade de Administração e Ciências Contábeis  
Curso de Biblioteconomia e Gestão de Unidades de Informação



**BEATRIZ ALMEIDA CALDAS**

ARQUITETURA DE INFORMAÇÃO NO COMÉRCIO ELETRÔNICO DE  
SUPLEMENTOS ALIMENTARES: a informação e a saúde do consumidor

Rio de Janeiro  
2015

BEATRIZ ALMEIDA CALDAS

ARQUITETURA DE INFORMAÇÃO NO COMÉRCIO ELETRÔNICO DE  
SUPLEMENTOS ALIMENTARES: a informação e a saúde do consumidor

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado  
ao Curso de Biblioteconomia e Gestão de  
Unidades de Informação (CBG/FACC), da  
Universidade Federal do Rio de Janeiro, como  
requisito parcial para obtenção do Grau de  
Bacharel em Biblioteconomia.

Orientadora: Prof.<sup>a</sup> D.Sc. Maria Irene da Fonseca e Sá

Rio de Janeiro

2015

C145a      Caldas, Beatriz Almeida.  
Arquitetura de informação no comércio eletrônico de  
suplementos alimentares: a informação e a saúde do consumidor /  
Beatriz Almeida Caldas – 2015.  
61f. : il. 30 cm.

Orientadora: Maria Irene da Fonseca e Sá.  
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em  
Biblioteconomia) - Curso de Biblioteconomia e Gestão de Unidades  
de Informação, Universidade Federal do Rio de Janeiro.

1. Arquitetura de Informação. 2. Comércio Eletrônico. 3.  
Suplementos Alimentares. 4. Saúde. 5. Consumidor. I. Sá, Maria  
Irene da Fonseca e. II. Universidade Federal do Rio de Janeiro.  
Curso de Biblioteconomia e Gestão de Unidades de Informação. III.  
Título.

CDU: 025.04

**BEATRIZ ALMEIDA CALDAS**

**ARQUITETURA DE INFORMAÇÃO NO COMÉRCIO ELETRÔNICO DE  
SUPLEMENTOS ALIMENTARES: a informação e a saúde do consumidor**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado  
ao Curso de Biblioteconomia e Gestão de  
Unidades de Informação (CBG/FACC), da  
Universidade Federal do Rio de Janeiro, como  
requisito parcial para obtenção do Grau de  
Bacharel em Biblioteconomia.

Rio de Janeiro, \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2015.

---

Profª. Maria Irene da Fonseca e Sá  
Doutora em Ciência da Informação – IBICT/UFRJ  
**Orientadora**

---

Prof. Robson Santos Costa  
Mestre em Memória Social – UNIRIO  
**Professor Convidado**

---

Cássia Costa Rocha Daniel de Deus  
Mestre em Ciência da Informação – IBICT/UFRJ  
**Professora Convidada**

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço em primeiro lugar a Deus, pois sem Ele não conseguiria, me deu forças da onde nem imaginava, mudou a minha vida, me deu uma nova chance de ser feliz, uma família renovada e constituída, devo tudo a Ele.

À minha querida mãe Rôlane por ter me instruído tão bem e por ter esse amor que ultrapassa qualquer obstáculo da vida. Ensinou-me a ser o que sou como profissional e como pessoa, apoiou as decisões e nunca me deixou desistir dos meus sonhos.

Ao meu pai Sérgio por me ensinar a ser uma excelente profissional e nunca desistir de ter uma carreira de excelência, me fazendo entender os valores do mundo.

Agradeço a Deus novamente, pois me deu pais por incríveis que sempre me incentivaram e me impulsionaram a ser uma pessoa batalhadora, honesta, íntegra, responsável e acima de tudo nunca desistir dos meus sonhos e objetivos profissionais.

À minha irmã Louise, por ser a pessoa mais maravilhosa, que sempre estudou e sempre foi a mais inteligente de todos, com ela aprendi a ser uma pessoa mais estudiosa, sempre admirei e sempre vou admirar, pois ela pra mim é um anjo, uma joia rara, diferente de todas as pessoas que já conheci. Ensinou-me a ser uma pessoa melhor, orou sempre por mim e foi nela sempre me espelhei.

Ao meu esposo Gabriel que acima de tudo é meu amigo, companheiro, confidente e cúmplice, que está sempre disposto a me ajudar, me incentivando nas minhas decisões, sendo paciente e solícito, com ele sempre consegui um ombro para me lamentar ou reclamar dos empecilhos que se deu durante esse trabalho.

Amo a minha Família.

Agradeço aos meus companheiros de turma, aos professores que me ensinaram a ser uma profissional e uma pessoa melhor, com cada um aprendi um pouco.

À minha orientadora Maria Irene pela grande paciência, atenção, simpatia que se manteve até o final do trabalho.

Aos meus amigos Juliana Machado, Rubia Luiza e Leandro Borges que me incentivaram a escrever meu trabalho, tiraram minhas dúvidas e me incentivaram a não desistir, o caminho às vezes é longo, mas se temos amigos conseguimos ir além.

CALDAS, Beatriz Almeida. **Arquitetura de informação no comércio eletrônico de suplementos alimentares: a informação e a saúde do consumidor**. 2015. 61 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Curso de Biblioteconomia e Gestão de Unidade de Informação, Universidade Federal do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2015.

## RESUMO

O presente trabalho analisa uma das diversas áreas em que o bibliotecário pode atuar. Tendo o seu foco central a área do *e-commerce*. Apresenta referencial teórico nas áreas de Arquitetura de Informação, *E-commerce*, Nutrição, bem como na a falta de informação que pode ser prejudicial à saúde. Enfatiza a importância da existência de um arquiteto da informação, pois ele entende as necessidades do usuário e sabe da importância da informação como um todo. Há um batalhão de informações acerca de suplementos alimentares na internet, mas para uma rede de vendas, é necessário ter todas as informações necessárias, como malefícios a saúde, precauções, restrições de uso e indicações de uso. Alguns produtos podem prejudicar os atletas que os utilizam, mas a grande parte dos consumidores não são atletas e precisam estar cientes de toda informação sobre o produto, pois este pode levar até a morte.

**Palavras-chave:** Arquitetura de Informação. Comércio Eletrônico. Suplementos Alimentares. Saúde. Consumidor.

CALDAS, Beatriz Almeida. **Arquitetura de informação no comércio eletrônico de suplementos alimentares:** a informação e a saúde do consumidor. 2015. 61 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Curso de Biblioteconomia e Gestão de Unidade de Informação, Universidade Federal do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2015.

### **ABSTRACT**

The following work analyses one of many areas that the librarian may act. Being focused at e-commerce area. Presents theoretical referencial in information architecture areas, e-commerce, nutrition, as well the lack of information that may be harmful to health. Emphasizes the importance of the existence of an information architect, because he understands the user needs and knows the importance of the information at all. There are a battalion of informations about dietary supplement, but to a market system, it's necessary to have all the necessary informations, as health harms, precautions, use restrictions and indications. Some products may harm the athletes that are using it and they need to be awared about all informations of the product, because it may lead even to death.

**Keywords:** Information Architecture. E-Commerce. Dietary Supplement. Health. Consumer.

## LISTA DE FIGURAS

<b>Figura 1-</b>	Dicas para identificar suplementos	18
<b>Figura 2-</b>	Suplementos a base de Gojiberry	20
<b>Figura 3-</b>	Perguntas e respostas sobre suplementos e alimentos	21
<b>Figura 4-</b>	ANVISA proíbe 20 rótulos de suplementos	25
<b>Figura 5-</b>	Atualização de suplementos proibidos	27
<b>Figura 6-</b>	Corpo Perfeito	29
<b>Figura 7-</b>	Saúde Já	30
<b>Figura 8-</b>	Missão, Visão e Valores	30
<b>Figura 9-</b>	Madrugão suplementos	31
<b>Figura 10-</b>	Jack 3d Corpo perfeito	33
<b>Figura 11-</b>	Jack 3d Saúde já	36
<b>Figura 12-</b>	Jack 3d Madrugão suplementos	38
<b>Figura 13-</b>	Morte de soldados durante treino militar uso de suplementos Jack 3d	42
<b>Figura 14-</b>	Creatina Corpo Perfeito	46
<b>Figura 15-</b>	Creatina Saúde Já	48
<b>Figura 16-</b>	Creatina Madrugão suplementos	50
<b>Figura 17-</b>	OxyElite Pro Corpo Perfeito	52
<b>Figura 18-</b>	OxyElite Pro Saúde Já	54
<b>Figura 19-</b>	Oxyelite Pro Madrugão suplementos	56



## 1 INTRODUÇÃO

A internet foi criada no final dos anos 60, em plena Guerra Fria, com a iniciativa do Departamento de Defesa Americano, pois pretendiam evoluir a comunicação militar entre seus diferentes centros para a obtenção de vantagem. Assim, foi criada uma rede que fosse capaz de resistir à guerra ou a destruição como o ataque nuclear, dando assim aos EUA a capacidade de superar as tecnologias desenvolvidas pela União Soviética, tornando seu meio de comunicação superior ao de seus rivais. Para tal foram realizados investimentos pesados.

Segundo Cunha (2003, p. 71) “a revolução trazida pelo computador leva a reflexão de que o desenvolvimento do conhecimento há que sempre causar impactos e promover rupturas”. A sociedade da informação sofre com as mudanças constantes da tecnologia, pois ao longo dos anos as informações são despejadas em fração de segundos, contendo informações falsas e verdadeiras, as verdadeiras podem ter relevância ou podem estar incompletas. Portanto, torna-se necessário o investimento na organização da informação, num contexto em que a “etapa do desenvolvimento da sociedade que se caracteriza pela abundância de informação organizada” (OLIVEIRA, 2005, p. 113).

Em decorrência do acelerado avanço do uso da internet, diferentes e diversos perfis de usuários estão sendo formados, tendo assim a necessidade de desenvolver uma adaptação para cada perfil de usuário. Alguns perfis de usuários já estão sendo observados. Abordaremos o perfil do comprador *online*, usuários nos *sites* de *e-commerce* que traduzido para o português é comércio eletrônico. Esse perfil está crescendo cada vez mais com a venda/compra de produtos, pois hoje em dia pela utilização do comércio eletrônico pode-se encontrar variedades de preços e produtos tornando o consumo disponível 24 horas por dia, em qualquer meio eletrônico.

Alguns problemas surgiram em decorrência da alta disponibilização de informações. Algumas dificuldades são antigas, outras vêm surgindo em decorrência da grande massa de informações e a competição entre as lojas se torna cada vez maior. Um exemplo pertinente é a insatisfação do consumidor mediante a falta, erro ou excesso de informações sobre determinados produtos vendidos nos *websites* de compras, que em sua maioria podem ter falhas de Arquitetura de Informação (AI) ocasionadas pela falta de um profissional especializado na gestão da informação.

Assim, o trabalho tem por objetivo mostrar a importância que da disciplina AI vinculada ao *e-commerce* de forma a facilitar a vida do consumidor e o sucesso dos *websites* de compra, de produtos de suplementos alimentares.

Estudar a aplicação da disciplina AI no *e-commerce* é fundamental para oferecer às empresas deste ramo, um conhecimento técnico-científico, focados no âmbito da Biblioteconomia, para não prejudicar a saúde do consumidor. Assim, a informação precisa estar de forma clara e objetiva de forma a evitar danos ao consumidor.

Portanto, o intuito deste trabalho é alertar que a falta de informações pode trazer malefícios para o consumidor. De fato, sabemos que a maior preocupação dos lojistas é o consumo. Os consumidores necessitam ter acesso aos efeitos colaterais e restrições de uso dos produtos, pois muitos *sites* apresentam vantagens e não explicam os malefícios que podem surgir devido à sua utilização, possibilitando assim direcionar os lojistas para as normas da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) com o apoio da Lei nº 9.782, que tem por finalidade normatizar, controlar e fiscalizar produtos que venham a afetar a saúde da população brasileira. Tendo como competência a regulação sanitária quanto à regulação econômica do mercado.

Assim, serão apresentadas algumas deficiências e falhas de AI de alguns *websites* de *e-commerce*, relacionados ao comércio de suplementos para esporte. Abordaremos os problemas de supernutrição devido ao excesso de uso, e à falta de informações sobre suas reações adversas e sua restrição de uso. Assim, a pesquisa está voltada para a questão do conteúdo de informações a serem transmitidas aos consumidores, a fim de facilitá-los na seleção do produto no ato da compra *online*.

## 2 JUSTIFICATIVA

Atualmente, é crescente a quantidade de pessoas que buscam o corpo perfeito, muitas delas não procuram saber os problemas que podem aderir a pós seu consumo, até porque os *websites* de venda desses produtos não indicam suas reações adversas e o que pode acarretar o consumo excessivo. O comportamento do mercado ao induzir a venda de seus produtos está cada vez maior, pois se aproveitam do tempo escasso de cada indivíduo e do excesso de informações inseridas na internet. Por isso é bastante importante acompanhar alguns dos produtos que fazem mal à saúde, e observar que a falta dessas descrições, pode levar ao mau uso e ao excesso do uso do mesmo, visto que muitos dos *sites* apresentam vantagens e não explicam os malefícios que podem surgir devido à utilização.

Muitos *sites* optam por demonstrar através de imagem o perfeito uso do suplemento, assim como descrevem como deve ser utilizados e muitos leigos acham que consumindo mais podem chegar ao desempenho desejado. Algumas pessoas preferem optar por consultar seus amigos, professores de educação física, e isso pode ser prejudicial à saúde, pois o suplemento não deve de forma nenhuma ser utilizado por pessoas sem o acompanhamento do nutricionista e uma boa dieta e exames periódicos.

Alguns *sites* descrevem que deve ser feito uma dieta e um acompanhamento do nutricionista, mas normalmente as pessoas não querem “perder tempo”, e justamente por isso que os *websites* precisam se preocupar não só com os produtos a serem vendidos, mas também com o mau uso devido à falta de informações descritas nos próprios *sites*.

Desta forma, este trabalho pretende mostrar que os *sites* de venda de suplementos podem influenciar o consumo de forma negativa, tornando-o prejudicial à saúde, devido à falta de informação.

### 3 OBJETIVOS

Em função do cenário descrito, buscar-se-á atingir os seguintes objetivos:

#### 3.1 OBJETIVO GERAL

Analisar a falta de informações acerca das substâncias e riscos contidos nos suplementos alimentares que podem ser prejudiciais à saúde do consumidor.

#### 3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Discutir e conceituar os termos a serem utilizados na pesquisa.
- Identificar os produtos suplementos alimentares em *websites* de comercio eletrônico.

## 4 REFERENCIAL TEÓRICO

No referencial teórico serão apresentados os tópicos: Arquitetura de Informação; *e-commerce*, Nutrição e ANVISA.

### 4.1 ARQUITETURA DE INFORMAÇÃO

O termo Arquitetura de Informação foi cunhado em 1975, pelo *designer* Richard Saul Wurman. Inicialmente o termo era focado para materiais impressos e para que houvesse cuidado e ordem com as enormes quantidades de informação buscando reduzir a complexidade da informação, Wurman (1997 apud ESPANTOSO, 2000, p.2) define o arquiteto da informação como sendo:

O indivíduo que organiza padrões e a herança dos dados, fazendo o complexo se tornar simples; [...] a pessoa que cria a estrutura ou mapa da informação que permite com que outros encontrem suas necessidades de conhecimento; [...] o profissional emergente do séc. XXI que, em última análise, procura estudar as necessidades humanas e a ciência que envolve a organização da informação.

O arquiteto de informação torna os dados complexos em dados simples, devido a sua organização e padronização, tornando as necessidades do usuário atendidas. Torna-se necessário que o profissional, segundo Agner (2009, p. 78), tivesse envolvimento com *design*, a análise e a implementação de espaços informacionais. A viabilidade deste termo, a partir da segunda metade dos anos 90 coincidiu com o momento em que a internet atingiu sua massa crítica, em que as novas tecnologias e os meios de comunicação alteraram o modo como a informação é organizada e disponibilizada e, justamente, percebeu-se a necessidade de utilizar a AI em *websites*.

Portanto AI tem o objetivo de avaliar e direcionar os recursos digitais para as necessidades do usuário de forma que a navegação e o uso possibilite uma melhor interação. Há quatro elementos básicos na arquitetura, segundo Rosenfeld e Morville (1998 apud por SOUSA, 2004, p.2).

Sistemas de organização que é responsável pela estruturação e pelas formas, e pela maneira como o conteúdo de um *site* pode ser agrupado; Sistema de rotulagem que é responsável pela denominação do conteúdo do grupo informacional, agindo na representação ou identificação de conteúdos específicos, através da forma como é representada cada unidade de informação do *site*; Sistema de navegação que é responsável pela apresentação de pontos de referência ao usuário, por meio de barras de navegação e mapas do *site*, são ferramentas auxiliares que permitem ao usuário folhear ou navegar através dessas unidades de informação; Sistema de busca que é responsável pelo auxílio ao usuário nas consultas, inclusive prever as buscas que o usuário pode fazer e o conjunto de respostas possíveis,

permitindo ao usuário realizar consultas no todo informacional dentro do *website*.

Para Lacerda (2005, p.20):

[...] definiu-se Arquitetura da Informação como uma metodologia de desenho que se aplica a qualquer ambiente informacional sendo este compreendido como um espaço localizado em um contexto; constituído por conteúdos. [...] Entende-se como sua finalidade maior viabilizar o fluxo efetivo de informações por meio do desenho de ambientes informacionais.

Sendo o arquiteto de informação um organizador e um profissional que está atuando ao crescimento da informação, é possível que possa o bibliotecário atuar como arquiteto da informação, se este por sua vez atuar com a ajuda de outros profissionais da área de tecnologia e comunicação sem desconsiderar as outras áreas do conhecimento. Com os profissionais atuando na AI será possível obter um *website* organizado, estruturado, e a sua recuperação será rápida e precisa, tornando assim possível encontrar informações disponíveis e uteis.

Segundo Garret (2000), o *design* de interação se refere a uma interface de *software*, enquanto que a AI se refere ao “design estrutural do espaço da informação para facilitar o acesso intuitivo ao conteúdo”. Com isso é preciso estudar e conhecer as necessidades de seus usuários, saber o que precisam e o que buscam nos *websites*. Alguns buscam clareza, simplicidade, outros possuem necessidades mais específicas e o profissional de AI precisa estar preparado para construir *websites* de acordo com as necessidades de seus usuários.

## 4.2 E-COMMERCE

*E-commerce* traduzido em português significa comércio eletrônico, seu objetivo é a compra/venda de produtos e serviços na *web* e seus meios de transações financeiras são feitas por meio de dispositivo eletrônicos como: celulares, tablets e computadores. Inicialmente o *e-commerce* surgiu com o intuito de vender produtos tangíveis com preços modestos, mas hoje devido a necessidade de consumo podem-se comercializar produtos com preços altíssimos. Este fato se deu devido às empresas que decidiram expandir seus negócios, tornando um comércio flexível não necessitando de espaço físico e sim de espaço virtual, seu acesso pode ser feito a qualquer hora, 24 horas por dia. Kalakota e Whinston (1997) dizem que “é uma forma em que as empresas buscam incrementar a eficiência das comunicações de negócio, para expandir a participação no mercado, e manter a viabilidade de longo prazo no ambiente de negócio de hoje”.

As empresas buscam com o comércio eletrônico uma forma de ampliar o seu negócio, pois se permite o avanço da empresa e o maior consumo de seus produtos. Desta maneira o comércio eletrônico permite a venda de seus produtos em qualquer lugar por qualquer meio eletrônico.

De acordo com Vecchiatti (2007), no documento intitulado “Indicadores TIC”:

Quero reforçar aqui os conceitos de incremento da cidadania. De evolução social. O desenvolvimento do comércio eletrônico traz mais informações ao cidadão e o faz otimizar imensamente seu potencial. Ao ser treinado para seu trabalho, usando as Tecnologias da Informação por meio da informática e de computadores, este cidadão conhece, experimenta, aprende. E entende as vantagens que pode obter usando estas ferramentas, não somente para seu trabalho, mas também para facilitar sua vida como um todo.

Portanto, com o aperfeiçoamento do usuário ele pode realizar compras na internet, isso possibilitará a obtenção da vantagem de comparar preços, de buscar mais detalhes nas características dos produtos, isso permitirá que em caso de ausência de informações se induza à procura dos mesmos. O uso da AI vinculada ao *e-commerce* pode facilitar a vida do consumidor e o sucesso dos *websites* de compra, visto que ele é arduamente competitivo.

#### 4.3 NUTRIÇÃO

A Nutrição se configura no exercício da educação nutricional como campo de atuação, de acordo com a Lei 8.234/91. Seu desenvolvimento adequado como profissional nutricionista está diretamente ligado a atuar na coordenação e supervisão de alimentos e nutrição humana.

O profissional da nutrição foi introduzido na década de 40, segundo Gil (1986):

Inicialmente o ‘nutricionista’ foi absorvido pelos estabelecimentos hospitalares públicos, nos Serviços de Nutrição e Dietética, principalmente e por órgãos públicos de fornecimento de refeições a trabalhadores — SAPS, na década de 40. Depois, expandiu-se para estabelecimentos de refeições coletivas, tipo escolas, quartéis, creches, etc.. Secundariamente, o profissional foi aproveitado por órgãos de saúde, como: ambulatórios, centros de saúde, secretarias de saúde e outros. Também hospitais privados absorvem o profissional, principalmente nos estados do Rio de Janeiro e São Paulo, o que é consequente à distribuição inicial dos cursos de Nutrição no país.

Sendo o nutricionista, o profissional responsável pela supervisão e coordenação de alimentos, seu objetivo é promover, recuperar e manter a saúde dos indivíduos a fim de prevenir doenças, mas o que torna seu trabalho difícil é a relação entre o valor cultural e nutricional, pois cada indivíduo pode afetar a sua saúde devido ao seu consumo indevido.

De acordo com Manço (2004, p.147)

O alimento possui duas conotações diferentes, em relação ao seu valor nutricional e cultural, podendo afetar a nutrição dos indivíduos de duas maneiras: excluindo nutrientes essenciais da alimentação, ou estimulando o consumo de determinados alimentos ou bebidas. Assim a partir dessas considerações a má nutrição de indivíduos aos fatores culturais, podendo manifestar-se através de subnutrição ou da supernutrição. Não se pode, contudo, atribuir exclusivamente a estes fatores total responsabilidade na maior parte dos casos no mundo. Os importantes países culturais que os alimentos desempenham nas sociedades fazem parte das tentativas de modificar ou aperfeiçoar hábitos alimentares dos indivíduos.

#### 4.4 ANVISA

De acordo com a Lei nº 9.782, de 26 de janeiro 1999, foi criado o Sistema Nacional de Vigilância Sanitária (SNVS). Esta lei define o sistema e cria a ANVISA e a lei inclui outras determinações acerca da Agência. A ANVISA atua em todos os setores da economia relacionados com os produtos e serviços do país, seu objetivo é normatizar, controlar e fiscalizar produtos que venham afetar a saúde da população brasileira, tendo como competência a regulação sanitária quanto à regulação econômica do mercado.

Além da atribuição de regulamentação, a ANVISA é responsável pela coordenação do SNVS, onde se integra com outros órgãos públicos relacionados da saúde de forma direta ou indireta. Na estrutura da administração pública federal, a ANVISA é vinculada ao Ministério da Saúde e integra o Sistema Único de Saúde (SUS), absorvendo seus princípios e diretrizes.

Com isso, a regulação sanitária contribui para o apropriado funcionamento do mercado, suprimindo suas falhas cada vez mais previsíveis, tornando o processo de regulamentação transparente e confiável, a fim de propiciar um ambiente seguro para a população e favorável ao desenvolvimento social e econômico do país, ao segmento de suplementos alimentares a ANVISA ao perceber que existem marcas inseridas no mercado sem pretensão de estar dentro das normas e exigências para a saúde do consumidor efetuou uma pesquisa sobre todas as marcas expostas no mercado e sobre seu rotulo e sua composição, assim foi comprovado que muitas marcas de suplementos alimentares não são seguras para o consumo.

Com esses estudos e pesquisas pertinentes à comercialização de produtos a ANVISA proíbe comercialização de três suplementos vitamínicos em todo o território nacional, a razão é que os produtos não têm segurança e eficácia comprovada na ANVISA e em nenhuma das organizações como Farmacopeias oficiais regulamentadas



para visar a qualidade aprovada para alimentos. Assim foram proibidos os suplementos minerais das fábricas *Maxnutri* e *Eurofarm*.

Essa proibição foi motivada pela presença de substâncias encontradas nos recipientes, tais como cromo glicina complexado, nicotinado glicinato de cromo e selênio glicina e nicotinado glicinato de cromo e glicinato de selênio, visto que nenhuma destas composições tem comprovações de segurança para o consumo humano, ou seja, essas substâncias não são adequadas para o consumo, podendo acarretar sérios problemas à saúde e até levar a óbito. Ao perceber que esses três suplementos minerais estavam fora do padrão e do consumo, foi decidido realizar mais pesquisas a fim de não só divulgar a ocorrência de suplementos fora do padrão exigido, mas também alertar aos consumidores a necessidade de pesquisa e de orientação adequada para quem quer utilizar esses produtos.

A ANVISA publicou em sua página, no dia 10 de julho de 2012, o alerta para o risco de consumo de suplemento alimentar: “o consumo de alguns suplementos alimentares, como *Jack3d*, *OxyElite Pro*, *Lipo-6 Black*, entre outros pode causar graves danos à saúde das pessoas”. De acordo com o alerta da Agência alguns suplementos contêm ingredientes que não são seguros para o consumo como alimentos ou contêm substâncias com propriedades terapêuticas, que não podem ser consumidas sem acompanhamento médico. Os agravos à saúde podem englobar os efeitos tóxicos em especial no fígado, disfunções metabólicas, danos cardiovasculares, alteração do sistema nervoso, e em alguns casos até a morte. O forte apelo publicitário e a expectativa de resultados mais rápidos contribuem para o uso indiscriminado dessas substâncias por pessoas que desconhecem o verdadeiro risco envolvido, e ainda ressalta que muitos desses suplementos alimentares não estão regularizados junto a Agência e são comercializados irregularmente em nosso país, afirma o diretor de Controle e Monitoramento Sanitário da ANVISA.

De acordo com a ANVISA (2012),

São produtos fabricados a partir de ingredientes que não passaram por avaliação de segurança, são suplementos que não passaram por avaliações de segurança, contendo substâncias proibidas para o uso de alimentos: estimulantes, hormônios, ou outras consideradas como *dopping*.

Segundo a ANVISA (2012),

Por meio da Organização Mundial de Saúde e rede de autoridades em Inocuidade de alimentos, alertou que vários países efeitos adversos

associados ao consumo da substância *dimethylamylamine* (DMAA), presente nos suplementos alimentares para auxiliar na perda de peso, aumento no rendimento atlético e como drogas de abuso. Essa substância tem efeitos estimulantes sobre o sistema nervoso central, pode causar dependência, além de outros efeitos adversos, como inflamação renal, falência do fígado e alterações cardíacas, e pode levar a morte. Alguns países proibiram a comercialização de produtos que contém DMAA, como Austrália e Nova Zelândia.

A ANVISA (2012) afirma ainda que O DMAA tem sido adicionado indiscriminadamente aos suplementos alimentares, apesar de não existir estudos conclusivos sobre a sua dose segura. Com isso a ANVISA incluiu a substância DMAA a sua lista de substâncias proscritas no país, isso impedirá a importação de suplementos que contenham a substância, seja por pessoa jurídica ou por consumo pessoal, alguns dos suplementos que contém essa substância são; *Jack3d*, *OxyElite Pro*, *Lipo 6 Black*, entre outros.

De acordo com a ANVISA (2012),

No Brasil os suplementos que se encontram em formatos farmacêuticos que devem ser ingeridos em dose só podem ser comercializados depois de pesquisas laboratoriais para obter uma segurança de uso, e considerar efeitos colaterais e devem ter registro junto a ANVISA para a comercialização.

A ANVISA tem realizado muitas pesquisas a fim de proibir e alertar os consumidores em relação aos produtos que prometem resultados rápidos, que prejudicam mais a saúde do que realizam uma diferença no corpo, mas o alto consumo desses produtos se dá pelo fato de grande investimento no *marketing* desse mercado. Desta forma a propaganda faz com que o consumidor não se atente aos cuidados em relação ao produto, que foi inserido no mercado a fim de obter lucro, pois muitos consumidores desconhecem seu princípio ativo, suas composições e se deixam levar pelo que mostra a propaganda e não pesquisam para entender melhor aquele produto. Justamente por isso a ANVISA vem pesquisando e proibindo a venda de produtos no país, pois tem percebido a grande quantidade de rótulos que contém propriedades e indicações ilegais. Podemos observar na Figura 1 os alertas da ANVISA.

**Figura 1-** Dicas para identificar suplementos.

De acordo com o diretor da Anvisa, produtos conhecidos popularmente como suplementos alimentares não podem alegar propriedades ou indicações terapêuticas. "Propagandas e rótulos que indicam alimentos para prevenção ou tratamento de doenças ou sintomas, emagrecimento, redução de gordura, ganho de massa muscular, aceleração do metabolismo ou melhora do desempenho sexual são ilegais e podem conter substâncias não seguras para o consumo", alerta Álvares.

Confira [aqui](#) o alerta da Anvisa sobre o caso

Dicas para identificar suplementos que não estão regularizados no Brasil
- Promessas milagrosas e de ação rápida, como "Perca 5 kg em 1 semana!";
- Indicações de propriedades ou benefícios cosméticos, como redução de rugas, de celulite, melhora da pele etc.
- Indicações terapêuticas ou medicamentosas, como cura de doenças, tratamento de diabetes, artrites, emagrecimento, etc.
- Uso de imagens e ou expressões que façam referência a hormônios e outras substâncias farmacológicas;
- Produtos rotulados exclusivamente em língua estrangeira;
- Uso de fotos de pessoas hiper-musculosas ou que façam alusão à perda de peso;
- Uso de panfletos e folderes para divulgar as alegações do produto como estratégia para burlar a fiscalização;
- Comercializados em sites sem identificação da empresa fabricante, distribuidora, endereço, CNPJ ou serviço de atendimento ao consumidor.

Recomendações aos consumidores
Se você usa ou tem intenção de usar "suplementos alimentares", a Anvisa recomenda:

- Solicite auxílio de seu nutricionista ou médico para a identificação de produtos seguros e regularizados junto à Anvisa.
- Desconfie se o produto for "bom demais para ser verdade"! Ter um corpo definido e emagrecer nem sempre é rápido ou fácil, principalmente de forma saudável.
- Consumidores que adquiriram produtos que contém DMAA na composição devem buscar orientação junto à autoridade sanitária local sobre a destinação adequada dos mesmos.
- Mais informações podem ser obtidas junto à Central de Atendimento da Anvisa: 0800 642 9782

Danilo Molina - Imprensa/Anvisa

**Fonte:** ANVISA, 2012.

A maior preocupação da ANVISA sobre suplementos alimentares é a saúde do consumidor, pois o indivíduo que compra o suplemento muitas vezes não tem informação a cerca do produto inserido no *site*. As propagandas estão cada vez mais irregulares. Por isso a ANVISA suspendeu propagandas divulgadas por meio eletrônico de alguns produtos, pois atribuíam propriedades que não estavam vigentes na legislação da ANVISA. Veja figura 2.

**Figura 2-** Suplementos a base de gojiberry.

The screenshot displays the ANVISA (Brazilian Health Regulatory Agency) website. The top navigation bar includes links for 'INÍCIO', 'A AGÊNCIA', 'SALA DE IMPRENSA', 'SERVIÇOS', 'ALERTAS E INFORMES', 'REGULAÇÃO', 'EDUCAÇÃO E PESQUISA', 'CIDADÃO', 'PROFISSIONAL DE SAÚDE', and 'SETOR REGULADO'. Below this, there are options for 'TAMANHO DO TEXTO' (font size) and 'Contraste normal | Alto Contraste'.

The main content area features a sidebar on the left with sections like 'Assuntos de Interesse' (Topics of Interest) and 'Contato' (Contact). The central part of the page is titled 'Sala de Imprensa / Menu - Notícias Anos / 2015' and displays a news article titled 'Anvisa suspende propaganda irregular suplementos à base de gojiberry e de colágeno' (ANVISA suspends irregular advertising for gojiberry and collagen-based supplements). The article is dated 24 de março de 2015 and states that ANVISA has determined the suspension of irregular publicity and disclosure of products like 'Suplemento de Vitamina C à Base de Gojiberry, em cápsulas, da marca Gojislim e do Genacol - Colágeno Hidrolisado em Cápsulas, fabricado por Naturalis Nutrição e Farma LTDA.'.

On the right side, there is a 'Últimas Notícias' (Latest News) section listing several other articles with their respective dates and times.

**Fonte:** ANVISA, 2015.

Observamos assim que a ANVISA atua fortemente nos meios eletrônicos e que as proibições muitas vezes não são levadas em conta pelo desenvolvedor dos *sites* de venda e propaganda. É preciso alertar os consumidores não só através do órgão responsável, mas em *blogs* e meios de comunicação e principalmente nos *sites* de venda de produtos, visto que há tantos problemas e o consumidor precisa estar alerta, e entender que o consumo pode ser prejudicial. De forma comparativa, podemos entender melhor observando a bula de um remédio: ela contém toda descrição, composição, uso e reação adversas e é isso que deve ter nos *sites*, pois a falta de informação prejudica o consumidor.

Esses consumidores muitas vezes se donominam atletas esportivos, mas se não há acompanhamento médico, na verdade ele se torna um pesquisador, pois tudo que sabe encontrou na internet, em conversas com frequentadores do mesmo ambiente, a única pessoa que deve sugerir e indicar um suplemento é um médico, pois ele sabe quais são

as necessidades do corpo de cada pessoa, e além disso deve-se procurar outros especialistas na área para acompanhar cada necessidade do corpo.

Os exercícios físicos requerem alimentação balanceada, algumas vezes é necessário suprir a alimentação com um suplemento, alguns desses produtos podem ajudar o esportista, mas os suplementos estão sendo consumidos por pessoas que se exercitam, mas que não são esportistas. Com isso a ANVISA fez uma pesquisa sobre suplementos que são indicados para atleta, a fim de não só alertar, mas conceituar os consumidores sobre esses suplementos, fazendo com que seu entendimento cresça a fim de mostrar a real necessidade que o atleta tem. Podemos observar na figura 3 as diretrizes da ANVISA.

**Figura 3** – Perguntas e respostas sobre suplementos e alimentos.

The image is a screenshot of the ANVISA (Brazilian Health Regulatory Agency) website. At the top, there is a navigation bar with links: INÍCIO, A AGÊNCIA, SALA DE IMPRENSA, SERVIÇOS, ALERTAS E INFORMES, REGULAÇÃO, EDUCAÇÃO E PESQUISA, CIDADÃO, PROFISSIONAL DE SAÚDE, and SETOR REGULADO. Below this, there is a search bar and a link to 'http://s.anvisa.gov.br/wps/s/ri/bejn'. The main content area is titled 'Perguntas Frequentes / Alimentos' and features a section for 'Atletas'. The text discusses the nutritional needs of athletes, stating that a balanced diet is usually sufficient, but supplementation may be necessary in some cases. It also mentions that athletes are not covered by the current regulations. The website has a clean, professional layout with a green and white color scheme.

**Proteção à Saúde**

- Agrotóxicos e Toxicologia
- Alimentos
- Cosméticos
- Derivados do Tabaco
- Insumos Farmacêuticos
- Laboratórios
- Medicamentos
- Portos, Aeroportos e Fronteiras
- Produtos para a Saúde
- Sanitários
- Sangue, Tecidos e Órgãos
- Serviços de Saúde

**Pós - Comercialização / Pós - Uso**

- Vigipós
- Fiscalização
- Câmara de Regulação do Mercado de Medicamentos - CMED
- Tecnovigilância
- Hemovigilância
- Farmacovigilância
- Rede Sentinelas

**SNVS - Sistema Nacional de Vigilância Sanitária**

Vigilância Sanitária no Brasil

**Perguntas Frequentes / Alimentos**

**Atletas**

**Qual a indicação dos alimentos para atletas?**

Os alimentos para atletas são indicados para indivíduos com necessidades nutricionais específicas em decorrência de exercícios físicos. Na maioria dos casos, uma alimentação equilibrada é suficiente para atender as necessidades nutricionais de atletas, apenas em situações específicas alguns atletas necessitam de suplementação, conforme orientação de nutricionista ou médico.

**Por que os praticantes de atividade física não foram contemplados na norma?**

Uma dieta balanceada e diversificada é suficiente para atender as necessidades nutricionais de praticantes de exercício físico, visto se tratar dos indivíduos que praticam atividade física de forma regular ou esporádica com objetivo de promoção da saúde, recreação, estética, aptidão física, condicionamento físico, inserção social, desenvolvimento de habilidades motoras ou reabilitação orgânico-funcional.

**Pratico esportes esporadicamente, posso consumir os produtos enquadrados na categoria de Alimentos para Atletas?**

Para as pessoas que praticam atividade física com objetivo de promoção da saúde, recreação ou estética não há necessidade de suplementação. Essa parcela da população não deve consumir esse tipo de alimento, sem a orientação de um profissional competente. Uma dieta balanceada e diversificada é suficiente e recomendável para atender as necessidades nutricionais dessas pessoas.

## Relacionamento com a Sociedade

Audiências Públicas  
Conselho Consultivo  
Consultas Públicas  
Fale com a Agência  
Ouvidoria  
Perguntas Frequentes

**A venda dos alimentos para atletas no comércio exigirá receita médica?**

A comercialização de alimentos no Brasil não exige receita médica.

**Qual a situação atual dos aminoácidos de cadeia ramificada (BCAA) após a publicação da Resolução RDC n. 18/2010?**

Os aminoácidos de cadeia ramificada não podem ser indicados para atletas, tendo em vista que não foi demonstrada a eficácia dessas substâncias para esse grupo de indivíduos. Os BCAA estão temporariamente dispensados da obrigatoriedade de registro e podem ser comercializados como alimentos, enquanto não contemplados em regulamentação específica, obedecendo os requisitos previstos no Artigo 29 da Resolução RDC n. 18/2010.

**Como preencher o Formulário de Comunicação de Início de Fabricação/Importação (Resoluções n. 23/2000 e 22/2000, respectivamente) para os Aminoácidos de cadeia ramificada (BCAAs), que estão temporariamente dispensados de registro pela RDC n. 18/2010?**

Os campos "categoria" e "descrição da categoria" não devem ser preenchidos, já que temporariamente, até publicação de regulamentação específica que os contemple, não há categoria para enquadrá-los.

**Como ficarão os processos de pedido de registro dos produtos regulamentados pela Portaria n. 222/98 que já foram protocolizados no SNVS? E os novos pedidos?**

Os processos que entraram no Sistema Nacional de Vigilância Sanitária (SNVS) até dia 27/04/2010 estão sujeitos à exigência técnica para se adequarem aos novos requisitos. Os processos que entrarem no SNVS a partir da data de publicação no DOU de 28/04/2010 devem atender aos requisitos previstos na RDC n. 18/2010.

**Os BCAAs nas formas de apresentação de cápsulas, tabletes, comprimidos e similares também estão dispensados da obrigatoriedade de registro?**

Sim, considerando que as formas de apresentação de tabletes, drágeas, cápsulas, pós, granulados, pastilhas mastigáveis, líquidos, preparações semi-sólidas e similares já eram previstas anteriormente para os BCAAs.

**O que é PDCAAS?**

PDCAAS (Protein Digestibility Corrected Amino Acid Score) é um índice utilizado para a determinação da qualidade proteica, o qual considera a composição de aminoácidos e digestibilidade do produto. O índice reflete a eficiência da proteína na disponibilidade metabólica de aminoácidos ao organismo humano.



#### Como calcular o valor de PDCAAS de um alimento?

Para o cálculo do PDCAAS deve ser utilizada como referência a publicação da Organização Mundial de Saúde (OMS/WHO): WHO. Protein and amino acid requirements in human nutrition: report of a joint FAO/WHO/UNU expert consultation. WHO Technical Report Series, n. 935. Geneva 2007, referenciada na RDC n. 18/10. Esta publicação está disponível no endereço: [http://whqlibdoc.who.int/trs/WHO\\_TRS\\_935\\_eng.pdf](http://whqlibdoc.who.int/trs/WHO_TRS_935_eng.pdf).

#### Qual a diferença entre bebidas isotônicas e energéticas?

As bebidas isotônicas são alimentos para fins especiais classificadas como suplementos hidroeletrólitos para atletas, destinados a auxiliar a hidratação, com osmolaridade entre 270 e 330 mOsm/kg água no produto pronto para consumo. São compostas por sódio, carboidratos, potássio, vitaminas e minerais, conforme previsto pelos requisitos específicos, constantes do Art. 6º da Resolução RDC n. 18/2010. Não podem ser adicionados de fibras, outros nutrientes e não nutrientes. As bebidas energéticas são enquadradas na Resolução RDC n. 273/2006, como composto líquido pronto para consumo. De acordo com a regulamentação vigente, trata-se de produto que contém como ingrediente(s) principal(is): inositol e ou glucoronolactona e ou taurina e ou cafeína, podendo ser adicionado de vitaminas e ou minerais até 100% da Ingestão Diária Recomendada (IDR) na porção do produto. Pode ser adicionado de outro(s) ingrediente(s), desde que não descaracterize(m) o produto. Esses produtos não podem ser indicados para atletas ou para a prática de atividade física e não devem ser misturados com bebidas alcoólicas.

#### Posso declarar na rotulagem dos suplementos hidroeletrólitos as expressões "Isotônico", "Hipotônico" e "Hidrotônico"?

Nos rótulos de suplementos hidroeletrólitos para atletas pode constar a expressão "Isotônico" para os produtos prontos para o consumo com osmolaridade entre 270 e 330 mOsm/kg água. A expressão "Hipotônico" pode ser utilizada para os produtos prontos para o consumo com osmolaridade abaixo de 270 mOsm/kg água. A expressão "Hidrotônico" não pode ser utilizada, pois pode induzir o consumidor a engano quanto a característica e finalidade de uso do produto, tendo em vista que sugere a relação do mesmo com tonicidade, não demonstrada para o suplemento hidroeletrólito para atletas.



**Os requisitos específicos das categorias de alimentos para atletas devem ser atendidos no produto pronto para consumo ou no produto exposto à venda?**

Os requisitos específicos devem ser atendidos no produto pronto para consumo.

Para aqueles produtos que necessitam de reconstituição ou outras formas de preparo, os nutrientes fornecidos pelos ingredientes adicionados não podem ser contabilizados para atendimento dos requisitos específicos exigidos no alimento pronto para o consumo.

O cálculo da variabilidade é exceção à regra e que deve considerar os nutrientes fornecidos pelos ingredientes adicionados ao produto.

**Quais os tipos de carboidratos que podem ser adicionados aos suplementos hidroeletrólitos para atletas?**

Podem ser adicionados carboidratos digeríveis, como glicose, sacarose, frutose, maltodextrina e oligossacarídeos. Ressalta-se que o teor de frutose, quando adicionada, não pode ser superior a 3% (m/v) do produto pronto para o consumo. Não podem ser adicionados de amidos, polídis e fibras (tais como, - quitosana, betaglicana, dextrina resistente, FOS, goma guar parcialmente hidrolisada, inulina, lactulose, polidextrose, psyllium).

**O que são nutrientes?**

Nutrientes são quaisquer substâncias químicas consumidas normalmente como componentes de um alimento, que proporcionam energia; e ou são necessários ou contribuem para o crescimento, desenvolvimento e a manutenção da saúde e da vida; e ou cuja carência possa ocasionar mudanças químicas ou fisiológicas características. Como exemplo, carboidratos, proteínas, lipídeos (tais como, ômega 3, outros ácidos graxos), fibras (tais como, - quitosana, betaglicana, dextrina resistente, FOS, goma guar parcialmente hidrolisada, inulina, lactulose, polidextrose, psyllium).

**O que são não-nutrientes?**

As demais substâncias presentes nos alimentos que não são consideradas nutrientes são consideradas não-nutrientes, tais como, licopeno, luteína, zeaxantina, fitoesteróis, polídis, probióticos e cafeína. Exceção-se as substâncias com finalidade tecnológica que se classificam como aditivos.

**Licopeno, ômega 3, quitosana, inulina, probióticos, fitoesteróis podem ser utilizados como ingredientes nos suplementos hidroeletrólitos para atletas?**

Os suplementos hidroeletrólitos para atletas não podem ser adicionados desses ingredientes. Estes produtos podem ser adicionados de carboidratos, vitaminas e minerais, mas não de fibras alimentares, outros nutrientes e não-nutrientes.

**Licopeno, ômega 3, quitosana, inulina, probióticos, fitoesteróis podem ser utilizados como ingredientes nos suplementos energéticos para atletas?**

**Fonte: ANVISA**

Há diferenças significativas também na rotulagem dos produtos, estes por sua vez podem deixar de suprir as necessidades do atleta como também prejudicar pela alta composição, mas como sabemos esses produtos não estão sendo consumidos apenas

pelos atletas, se tornando mais perigosos para o consumo, como mostrou a Figura 3.

Esses suplementos alimentares suprem a necessidade de alimentação de um atleta, cada um com sua característica específica, mesmo com regras, regulamentações e exigências da ANVISA, existem ainda produtos que não se enquadram nas especificações da rotulagem. Uma pesquisa da ANVISA junto com o SNVS proibiram 20 lotes de suplementos, pois encontraram irregularidades na composição do produto, sendo este considerado fraude, como mostra a Figura 4.

**Figura 4** – ANVISA proíbe 20 rótulos de suplementos.

The image is a screenshot of the ANVISA (Brazilian Health Regulatory Agency) website. The top navigation bar includes links for 'INICIAR A AÇÃO', 'SALA DE IMPRENSA', 'SERVIÇOS JURÍDICOS E REGISTRO', 'REGULAMENTAÇÃO', 'EDUCAÇÃO E PESQUISA', 'LEGISLAÇÃO', 'PROFISSIONAL DE SAÚDE', and 'SETER REGULADO'. Below the navigation bar, there is a search bar and social media links. The main content area features a news article titled 'Anvisa proíbe 20 lotes de Suplementos Proteicos para Atletas' dated 28 de fevereiro de 2014. The article includes a photograph of several white plastic bottles of protein supplements. The text of the article states that ANVISA, in conjunction with the Sistema Nacional de Vigilância Sanitária (SNVS), analyzed 25 brands of Protein Supplements for Athletes, finding irregularities in the quantity of carbohydrates and protein declared on the labeling. It mentions that with the confirmation of laboratory irregularities, ANVISA determined the prohibition of distribution and the commercialization of 20 lots of different brands. The article also notes that the composition of the products is different from what is informed on the labeling, which characterizes fraud against the consumer and practice of unfair competition. It further states that, in addition to the declaration of the size in the list of ingredients, some products may imply a risk to the health of consumers who suffer from food allergies. The article concludes by mentioning that to identify the real content of the 25 brands of Protein Supplements for Athletes, laboratory tests for carbohydrates and proteins were conducted, along with labeling and identification of substances not declared in the list of ingredients, such as wheat, milk, soy, and fish-derived products.

**Assuntos de Interesse**

- Banco de Imagens
- Entrevistas e artigos
- Eventos
- Notícias
- Política de Comunicação

**Contato**

Atendimento ao público em geral: 0800-642 0102

Atendimento exclusivo à imprensa: [ci@anvisa.gov.br](mailto:ci@anvisa.gov.br)

Twitter: [@anvisa\\_oficial](https://twitter.com/anvisa_oficial)

**Relacionamento com a Sociedade**

- Auditorias Públicas
- Conselho Consultivo
- Consultas Públicas
- Fale com a Agência
- Ouvidoria
- Perguntas Frequentes

**Últimas Notícias**

- 24/2 | 15:05: Pauta sobre novo teste de urina requerimento de laboratório e registro eletrônico
- 21/2 | 13:48: Pauta sobre CP sobre fiscalização de Rotulagem de produtos por aplicativos eletrônicos
- 19/2 | 09:47: Proibição de uso de adoçantes naturais sobre a qualidade
- 17/2 | 10:48: Proibição de uso de adoçantes naturais sobre a qualidade
- 06/2 | 12:48: Novo medicamento para tratamento de hepatite C é aprovado pelo Anvisa
- 23/2 | 09:48: Lotes de fórmula infantil Anisa, da Promotiv, são analisados após reclamação alegando
- 04/2 | 13:07: L'Aspirinamento causa alergia e de 40% de risco de tratamento de anestesia
- 02/2 | 09:45: L'Aspirinamento causa alergia e de 40% de risco de tratamento de anestesia

A legislação tolera uma variação de  $\pm 20\%$  nas quantidades de nutrientes declaradas no rótulo. Ainda assim, 20 produtos apresentaram problemas com a composição. Desse, 11 apresentaram valores de carboidratos superiores aos declarados e um (lote 08303 do produto Muscle Whey Proto NCQ da empresa Neo Nutri Suplementos Nutricionais Ltda) apresentou menos carboidratos do que a quantidade informada na tabela nutricional.

A Anvisa esclarece que os lotes proibidos não podem ser expostos à venda. Caso o consumidor identifique esses produtos em pontos de venda, deve denunciar o estabelecimento à vigilância sanitária de seu município.

A fiscalização também ocorrerá sobre as empresas fabricantes, que serão autuadas pelas autoridades sanitárias e podem sofrer advertência, apreensão e inutilização, interdição e ou multa, que pode variar de R\$ 2.000,00 (dois mil reais) a R\$ 1.500.000,00 (um milhão e quinhentos mil reais).

### Resultados

Entre os produtos avaliados pela Anvisa, apenas um apresentou resultados satisfatórios para todos os ensaios: o produto 100% Pure Whey, da empresa Probiótica Laboratórios Ltda.

Os produtos 100% Whey Protein e 3 Whey Proto NCQ da empresa Neo Nutri Suplementos Nutricionais Ltda apresentaram resultados insatisfatórios apenas para a rotulagem, mas as quantidades de carboidratos e proteínas estavam de acordo com as declaradas no rótulo.

Os três produtos que tiveram maiores variações para o ensaio de carboidratos foram: Whey NCQ Pro – Pro Corps (aroma idêntico ao natural de milho), para o qual foram detectadas 17,66g de carboidratos na porção, o que representa 1104% a mais do que o valor de 1,6g declarado na rotulagem do produto; Fiso Whey Concentrado NCQ, que apresentou 9,5g de carboidrato na porção, ou seja, 869% a mais do que o valor de 0,98g declarado na rotulagem do produto; 100% Ultra Whey – Ultratech Supplements, onde foram detectadas 25,51g de carboidratos na porção, isto é, 750 % a mais do que o valor de 3g declarado na rotulagem do produto.

Para 11 produtos verificou-se a ausência de declaração de ingredientes, como amido, milho, soja e ou fécula de mandioca no rótulo. A RDC 258/02 determina a obrigatoriedade de declaração de todos os ingredientes na lista de ingredientes, em ordem decrescente da respectiva proporção.

Para o ensaio de proteínas, sete produtos apresentaram composição divergente, em mais de 20%, do valor declarado na rotulagem. O produto Whey NCQ Pro – Pro Corps (aroma idêntico ao natural de milho), que também obteve o pior resultado para o ensaio de carboidratos, apresentou também a maior variação para o ensaio de proteínas: 245% a menos do que o valor de 25g declarado na rotulagem.

Para dois produtos, a Anvisa ainda aguarda a realização das análises de contraprova. Caso haja confirmação do laudo condenatório inicial, os lotes dos produtos também serão proibidos.

Conheça os resultados da avaliação da Anvisa

**Fonte:** ANVISA, 2014.

Essa prática é considerada desleal para o consumidor e prejudicial para o atleta, que por sua vez faz uma alimentação equilibrada, e o uso de suplementos proteicos é especificado para a sua necessidade, possibilitando o não funcionamento da dieta, das necessidades que ele precisa para se preparar a um evento ou até mesmo desenvolver suas funções de forma correta, pois se há alto índice de variação o maior prejudicado é aquele que está consumindo o produto. Isso para um atleta que tem todo o acompanhamento médico, mas para aqueles que não são atletas é ainda mais grave. O

resultado da pesquisa mostrou que alguns produtos na sua rotulagem estavam ausentes, diferente da sua composição que deveriam ser declarados nas especificações, porém não estavam especificadas. Assim, a ANVISA proibiu a venda desses produtos. Veja Figura 4 e 5. Pela repercussão que se deu em todo país a ANVISA percebeu a necessidade de uma nova revisão e a lista foi atualizada para vinte e cinco produtos proibidos.

**Figura 5** – Atualização de suplementos proibidos.



**Fonte:** ANVISA, 2014.

## 5 METODOLOGIA

É pesquisa bibliográfica e exploratória com intuito de demonstrar a falta de informação nos *websites* de *e-commerce* dos produtos suplementares, que podem resultar em problemas de saúde ou até a morte.

O estudo pretende pesquisar alguns *websites* que não contém informações acerca do excesso de uso de produtos suplementares que podem contribuir para a obtenção de: hipertensão, insuficiência renal, sobrecarga hepática, problemas psicológicos entre outros e de restrições de uso quanto a pessoas diabéticos, celíacos e hipertensos. Para uma melhor assimilação, foram feitas pesquisas qualitativas nesses *websites*. Os *sites* que foram abordados são: Corpoperfeito.com.br, Saudeja.com.br e Madrugaosuplementos.com.

Foi realizado um levantamento, a fim de saber o que está sendo divulgada através desses *websites*, e a importância dessas informações acerca da saúde do consumidor, juntamente com o levantamento de Leis e questões da ANVISA e da área de nutrição.

## 6 DESENVOLVIMENTO DA PESQUISA

O desenvolvimento da pesquisa consiste em destacar três *sites* de venda de suplementos que tenham produtos que são prejudiciais à saúde do consumidor.

De acordo com a ANVISA (2012),

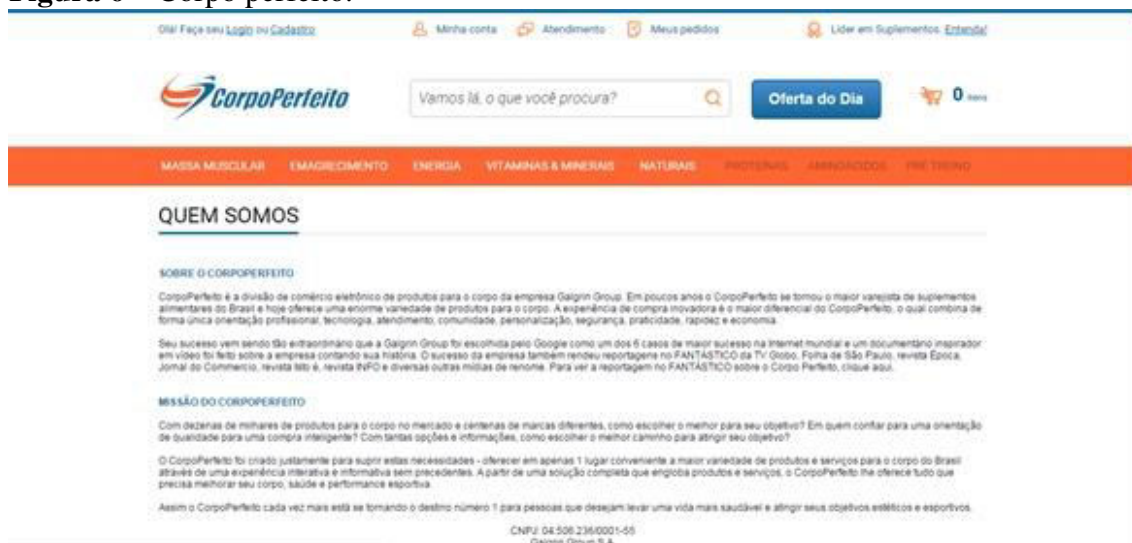
Propaganda e rótulos que indicam alimentos para prevenção ou tratamento de doenças ou sintomas, emagrecimento, redução de gordura, ganho de massa muscular, aceleração do metabolismo ou melhora do desempenho sexual são ilegais e podem conter substâncias não seguras para o consumo.

Podemos observar que não só os produtos contêm essas informações, mais os *sites* como um todo existe abas direcionadas a essas características consideradas ilegais.

### 6.1 CORPO PERFEITO

É uma página de *website* de venda de suplementos alimentares. Sua característica consiste em subdividir seus segmentos de vendas, essas características não se enquadram nas observações da ANVISA.

**Figura 6** – Corpo perfeito.



**Fonte:** Corpoperfeito.com.br

Esta página não vende apenas suplementos, mas tem uma parte interativa onde o cliente seleciona as características pertinentes a ela, isso também pode ser considerado ilegal, pois a pessoa está se auto discriminando, apenas o médico pode reconhecer o que é melhor e nos direcionar a um objetivo específico. É necessário que a pessoa passe primeiro por um acompanhamento médico, realizando exames, medindo seu percentual de gordura, pois tudo isso influencia no seu rendimento. Algumas pessoas têm mais necessidades que outras, assim como tem pessoas que não podem tomar um remédio para emagrecimento, pois seu organismo vai acelerar de tal forma que pode passar a um

problema cardíaco, entre outros problemas que podem ocorrer.

## 6.2 SAÚDE JÁ

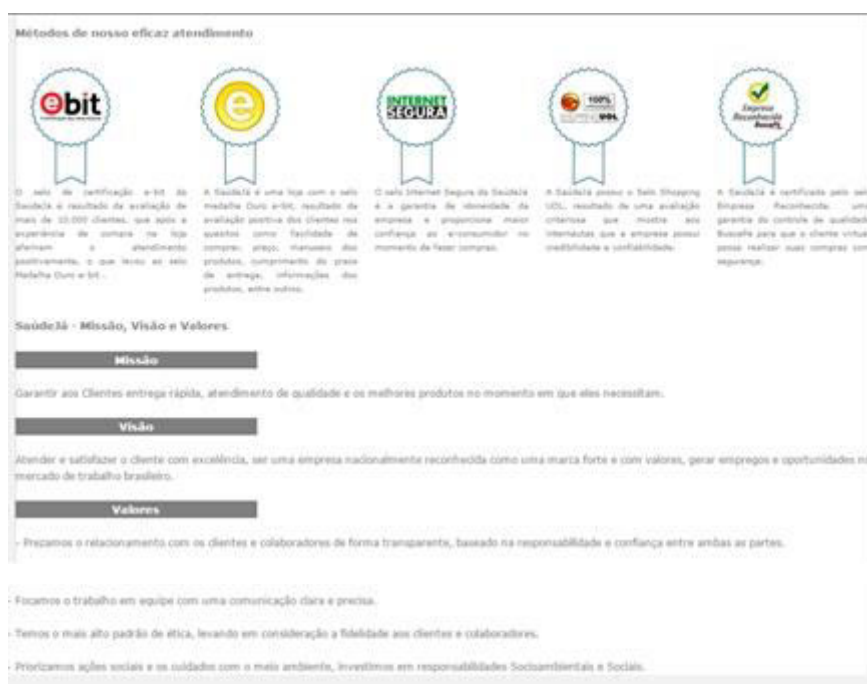
É uma página de *website* de venda de suplementos alimentares. Sua característica consiste em subdividir seus segmentos de vendas, essas características não se enquadram nas observações da ANVISA.

**Figura 7 – Saúde já.**



Fonte: Saudeja.com.br

**Figura 8 – Missão, visão e valores.**



Fonte: Saúde já



Este *website* tem como característica vender seus produtos pelo *site* e por televidas, mas também sugere perguntas mais frequentes feitas pelo consumidor e respondidas no *site*, ou novas perguntas onde podem tirar dúvidas sobre todos os produtos que estão à venda no *site*, isso pode ajudar um consumidor, a saber, mais sobre o produto, porém não há um controle sobre essas respostas, como também não se sabe quem está respondendo, se tornando ainda mais um risco para o cliente.

### 6.3 MADRUGÃO SUPLEMENTOS

É uma página de *website* de venda de suplementos alimentares. Sua característica consiste em subdividir seus segmentos de vendas, essas características não se enquadram nas observações da ANVISA.

**Figura 9** – Madrugão suplementos.



**Fonte:** [Madrugaosuplementos.com.br](http://Madrugaosuplementos.com.br)

Este *website* de compra de suplementos também oferece em seu *site* uma proposta de identificar o objetivo do seu consumidor dando sugestões de produtos a serem utilizados. Com estes três *websites* podemos perceber que eles se preocupam em atingir o seu cliente, seja de forma correta ou não. Tendo em vista os parâmetros que a ANVISA determina, estes *websites* estão burlando as regras.



## 7 RESULTADOS

Os suplementos são produtos que vão suprir nossas necessidades, ou seja, são compostos isolados de uma substância presentes no nosso organismo ou do nosso corpo. Por isso, é importante contar com a avaliação de um médico especializado. Ele irá realizar exames e indicará o produto destinado ao seu corpo, pois ele saberá qual a necessidade que seu corpo precisa e se precisa de fato ingerir este componente.

De acordo com Zanon (2011):

Quando pensamos em suplementação, sempre temos que lembrar de alimentação. Os suplementos nada mais são do que compostos isolados de determinadas substâncias presentes nos alimentos ou no nosso organismo. E por isso, uma análise criteriosa de cada componente do suplemento deve ser feita antes de ser consumido. Basicamente, devemos analisar o que é e para que serve cada item e seus efeitos colaterais

Em decorrência do mau uso desses suplementos a ANVISA proibiu a venda de alguns produtos, pois faziam mal à saúde do consumidor, porém estes ainda estão sendo vendidos nos *sites* como mostra a pesquisa. Podemos perceber também que além de vender produtos proibidos, essas empresas contêm conteúdo diferentes a respeito do mesmo produto. Importante ressaltar que existem reportagens a respeito do malefício que o produto pode ocasionar.

### 7.1 JACK3D

Sua venda no Brasil foi proibida pela ANVISA, pois contém em sua fórmula a substância DMAA. Ele é bem conhecido no mundo do esporte e pelos frequentadores de academia. Mesmo sendo um produto proibido, existe a possibilidade de comprar pelos *sites* sem nenhuma burocracia. Isso se torna preocupante, pois muitos que compram não sabem dos efeitos colaterais, podem não consumir a dose adequada (querem chegar ao seu objetivo mais rápido e abusam na dose), não entendem sobre o produto e o que ele pode ocasionar, mas o mais prejudicial é a falta de informação, já que as informações que existem são apenas para vender o produto.

#### 7.1.1 *Corpo perfeito*

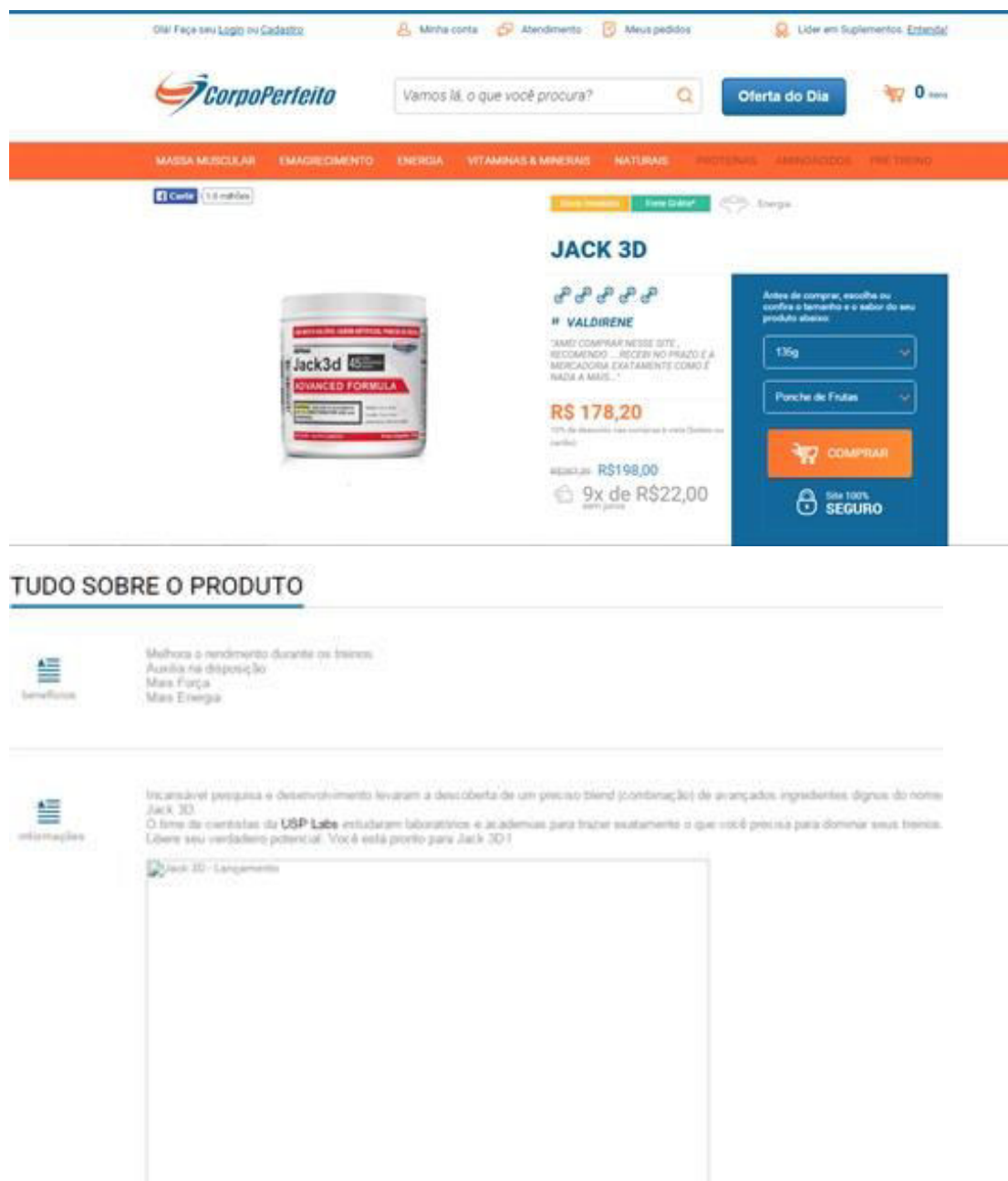
Observamos que na parte de “Perguntas frequentes”, cita que não há a substância DMAA na sua composição. Há uma explicação das reações adversas, se caso conter essa substância, porém, como existe um produto distinto dos outros apenas nesse *site*?

Se o produto está de acordo com a ANVISA, deveria estar contendo todas as reações do produto, mesmo que não tenha a substância proibida. Existem inúmeras

contra indicações a cerca do produto e o mesmo não é citado na página.

Como também não há indicação de uso, dessa forma há falta de informação no *site*, sendo o consumidor o maior prejudicado. Observe figura 10.

**Figura 10- Jack 3d Corpo Perfeito.**



The screenshot displays the product page for Jack 3d by CorpoPerfeito. At the top, there's a navigation bar with links like 'Minha conta', 'Abandono', 'Meus pedidos', and 'Lidar em Suplementos'. Below this is a search bar and a 'Oferta do Dia' button. The main product section features a large image of the Jack 3d container, its name 'JACK 3D', and a price of R\$ 178,20. A blue sidebar on the right offers options for quantity (130g) and flavor (Ponche de Futas), along with a 'COMPRAR' button and a 'Site 100% SEGURO' badge. Below the product image, the 'TUDO SOBRE O PRODUTO' section is divided into two parts: 'Benefícios' (Benefits) and 'Informações' (Information). The 'Benefícios' section lists: 'Melhora o rendimento durante os treinos', 'Auxilia na disposição', 'Mais Força', and 'Mais Energia'. The 'Informações' section contains a paragraph about the product's development and a video player titled 'Jack 3D - Lançamento'.

**TUDO SOBRE O PRODUTO**

**Benefícios**

- Melhora o rendimento durante os treinos
- Auxilia na disposição
- Mais Força
- Mais Energia

**Informações**

Incransável pesquisa e desenvolvimento levaram a descoberta de um preciso blend (combinação) de avançados ingredientes dignos do nome Jack 3D. O time de cientistas da **USP Labs** estudaram laboratórios e academias para trazer exatamente o que você precisa para dominar seus treinos. Libere seu verdadeiro potencial. Você está pronto para Jack 3D?

Jack 3D - Lançamento

### Perguntas Frequentes: Jack 3D - USP Labs

Quais são os resultados esperados ao tomar o Jack 3D?

Maior disposição durante os treinos, aumentando a força e favorecendo assim melhor rendimento e um tempo mais intenso.

O Jack 3D possui a substância química DMAA em sua composição?

Segundo orientação da ANVISA, o DMAA, que tem efeitos estimulantes sobre o sistema nervoso central, pode causar dependência, além de outros efeitos adversos, como insuficiência renal, falência do fígado e alterações cardíacas, e pode levar a morte. Alguns países já proibiram a comercialização de produtos que contém DMAA, como Austrália e Nova Zelândia. Em Julho de 2012, a ANVISA incluiu o DMAA na lista de substâncias proibidas no país, fato que impede a importação dos suplementos que contenham a substância, mesmo que por pessoa física e para consumo pessoal. O Jack 3D comercializado na Corpo Perfeita não possui a substância DMAA, estando portanto de acordo com as exigências da ANVISA. Para saber mais sobre esta orientação da ANVISA, [clique aqui](#).

#### Informações Nutricionais

Porção de 3g (1 colher-medida)

	Quantidade por porção	VD % (*)
Calor energético	80 kcal (342 kJ)	0
Carboidratos	0g	0
Proteínas	0g	0
Gorduras Totais	0g	0
Gorduras Saturadas	0mg	0
Gorduras Trans	0mg	0
Fibra Alimentar	0mg	0
Sódio	0mg	0

% Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas. (\*) Valores Diários não especificados.

**Ingredientes:** Laranja amarga (*Citrus sinensis* Osbeck), frutos, folhas e flores; beterraba (*Beta vulgaris* L., talpas), chá verde (*Camellia*

*sinensis* L., folhas), mate (*Ilex paraguariensis* St. Hil., folhas e talos), guaraná (*Paulinia cupana* L., sementes), feno grego (*Trigonella foenum-graecum* L., sementes) açafraão (*Crocus sativus* L., estigmas florais), alecton (*Rosmarinus Officinalis* L., folhas e talos) aromatizantes naturais e artificiais. Não Contém Glúten.

**Recomendação:** Usar em total fresco e seco, ao longo do dia e do labor.

Para obter o máximo de benefícios associados ao Jack 3D da USP Labs é recomendado a prática de atividades físicas regulares e a adoção de uma alimentação balanceada.

### Páginas Relacionadas - Jack 3D - USP Labs

Confira nosso artigo **Sabe o que comer antes e depois dos treinos para maximizar seus resultados**

Assine a linha completa de **Fit Treino** que o CorpoPerfeito oferece!

Site do Fabricante - **USP Labs**


**Páginas Relacionadas – Jack 3D – USP Labs**


Confira nosso artigo e Saiba o que comer antes e depois dos treinos para maximizar seus resultados

Acesse a linha completa de **Pré Treino** que o **CorpoPerfeito** oferece!

Site do Fabricante – **USP Labs**


### MÉDIA DE AVALIAÇÕES






15 avaliações


### COMENTÁRIOS




**Francisco**  
15/03/2014 - 17:11




Quero comprar esse produto para melhorar meu...




**Gustavo**  
28/01/2014 - 01:22



Conferiram na minha gelaria <http://www.nytimes.com/2013/03/14/business/health-after-use-of-met3d-shows-signs-of-regulation.html>



**Renato**  
13/02/2013 - 14:23



Não é Proibido no Brasil?

< 5 de 5 >

**Fonte:** [Corporperfeito.com.br](http://Corporperfeito.com.br)

### 7.1.2 Saude Já

Observamos nos detalhes do produto que cita: registro isento conforme a ANVISA, porém não há nenhum detalhe sobre a determinação do produto, sobre causas e efeitos adversos como cita na página do Corpoperfeito.com.br, lá consta um detalhamento da proibição.

Contém sugestão de uso e recomendação de não executar a dose recomendada, mas não há explicação sobre os efeitos que podem surgir. A falta de informação a cerca da saúde pode gerar o mal uso. Observe figura 11.

**Figura 11–** *Jack 3d* Saúde Já.

TELEFONIA 0800 - (11) 4828-7700

PAGAMENTO À VISTA COM DESCONTO DE 20% NO PREÇO TOTAL

ENTRAR | MEUS PEDIDOS

BUSCAR

CARRINHO VAZIO

---

SUPLEMENTOS ALIMENTARES   EMACIAMENTO   FITOTERÁPICOS/VITAMINAS   ARTES ESPORTIVAS   ARTES MARIJAS   CUIDADOS PESSOAIS   MARCAS   BLOG

---

Você está em: [Jack 3D Ultra Concentrad - 135g - USP Labs](#)

### Jack 3D Ultra Concentrad - 135g - USP Labs

★★★★★ 204 Comentários(s)

**OPINIE** **INDIQUE** [Msc Labs](#)

De: R\$316,05      Disponibilidade: Em estoque

Por: **R\$149,00**

nó boleto ou depósito: R\$ 134,10 (-10%)

Ou em até: 9x de R\$16,56 s/ juros

**Já tem o seu PONTO BRINDES**

Sabor: Selecionar

**COMPRAR**

[Política de devolução](#)    [Programa de pontos](#)

ANVISA: Registro SLENTO conforme resolução RDC 27 de 06 de agosto de 2010 Anexo I.

**Detalhes**

**Jack 3D Ultra Concentrad** é um suplemento para pré-treino ideal para atletas que buscam ter alta performance nos treinos, sua fórmula foi altamente estudada para trazer o melhor resultado para o atleta podendo melhorar os ganhos de massa muscular durante o treino. **Jack 3D Ultra Concentrad** te auxilia a elevar a concentração e foco no treino podendo fazer o atleta treinar intensamente superando os seus objetivos.

ANVISA: Registro SLENTO conforme resolução RDC 27 de 06 de agosto de 2010 Anexo I.

**Jack 3D Ultra Concentrad - 135g - USP Labs** Marca: [Usp Labs](#)

★★★★★ Pontuação: 4,7 estrelas, baseado em 204 comentários(s).

Jack 3D Ultra Concentrad é um pré-treino ideal para atletas que buscam melhorar a performance durante o treino, possui formulação ultra concentrada para trazer grandes resultados para o atleta.

Preço: R\$149,00 - Em estoque

**Informação Adicional**

<b>Benefícios</b>	- Auxilia na digestão; - Melhora o rendimento durante o treino; - Fórmula ultra concentrada.
<b>Ingredientes</b>	Laranja amarga (Citrus sinensis Osbeck, Folhas e Flores), Beterraba (Beta Vulgaris L., Raiz), Chá Verde (Camellia Sinensis L., Folhas), Mate (Ilex Paraguariensis ST. Hill., Folhas e Talos), Guarana (Paulinia Cupanata, Sementes), Feno Grego (Trigonella Foenum-Graecum, Sementes), Açafrão (Crocus Sativus L., Estigmas Florais), Alecrim (Rosmarinus Officinalis L., Folhas e Talos), Aromatizante Natural e Artificial. <b>NÃO CONTÉM GLÚTEN.</b>
<b>Sugestão de uso</b>	Dissolver uma colher medida ( 3g ) em 250 ml de água antes do treino .
<b>Recomendações</b>	Gestantes, nutrízes e crianças até 3 (três) anos, somente devem consumir este produto sob orientação de nutricionistas ou médicos. <b>Não exceder a dose recomendada.</b>
<b>Tabela Nutricional</b>	<b>Informações Nutricionais de Jack 3D</b>

**Offline** +

SUPLEMENTOS ALIMENTARES

EMAGACERMENTO

FITOTERAPEUTICOS/VITAMINAS

ARTIGOS ESPORTIVOS

ARTES MARCIAIS

CUIDADOS PESSOAIS

NACAS

BLOG

Tabela Nutricional

Informações Nutricionais de Jack 3D

Sabor: Ponche de Frutas

Porção: 3g

Peso Líquido: 135g

	Quantidade	%VD*
	por porção	
Valor Energético:	0 kcal = 0 kJ	0
Carboidratos:	0g	0
Proteínas:	0g	0
Gorduras Totais:	0g	0
Gorduras Saturadas:	0g	0
Gorduras Trans:	0	0
Fibra Alimentar:	0	0
Sódio:	0mg	0



OTime

SUPLEMENTOS ALIMENTARES	EMAGRECIMENTO	FITOTERÁPICOS/VITAMINAS	ARTROSIS ESPORTIVOS	ARTES MARCIAIS	CESADAS PESSOAS	MARCAIS	BLOG
Gorduras Trans	0	0					
Fibra Alimentar	0	0					
Sódio	0mg	0					
<p>* Valores diários com base em uma dieta de 2000 Kcal ou 8.400KJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.</p> <p>** VD não estabelecido</p> <p><b>Informações Nutricionais de Jack 3D</b></p> <p><b>Sabor: Cereja</b></p> <p>Porção: 3g Peso líquido: 135g</p>							
	Quantidade por porção	%VD*					
Valor Energético	0 kcal = 0 kJ	0					
Carboidratos	3g	0					
Proteínas	0g	0					

SUPLEMENTOS ALIMENTARES		
IMAGRECIAMENTO		
FITOTERÁPICOS/VITAMINAS		
ARTIGOS ESPORTIVOS		
ARTES MARCIAIS		
CUIDADOS PESSOAIS		
MARCAS		
BLOG		
Quantidade	%VD*	
por porção		
Valor Energético	0 Kcal = 0 KJ	0
Carboidratos	3g	0
Proteínas	0g	0
Gorduras Totais	0g	0
Gorduras Saturadas	0g	0
Gorduras Trans	0	0
Fibra Alimentar	0	0
Sódio	0mg	0
* Valores diários com base em uma dieta de 2000 Kcal ou 8.400KJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.		
** VD não estabelecido		

Fonte: Saudeja.com.br

### 7.1.3 Madrugão suplementos

Observando a parte que descreve o produto, podemos notar que há uma discriminação da ausência da substância DMAA, mas não há nenhuma outra informação ou alerta sobre a composição. Contém informação de uso, mas não recomenda que seja feito o uso excessivo. Muitas informações que são importantes não constam no *site*, apenas as informações para a venda.

Figura 12– Jack 3d Saúde Já.

The screenshot shows the Madrugão Suplementos website. The header includes a search bar and a shopping cart icon. The main navigation bar lists categories: PRODUTOS, FABRICANTES, KITS PROMOCIONAIS, MEU OBJETIVO, TOP 20, and OUTLET. Below this is a promotional banner with various offers like 10% discount, free shipping, and a 49.00 discount. The main content area features a sidebar with 'Navegação Rápida' and 'Massa Muscular' categories. The central product display shows a container of Jack3D (135g) USP Labs. To the right of the product image, the following details are provided:

- Jack3D (135g) USP Labs**
- 5.0 (5) Avaliações
- Fabricante: USP Labs
- de: R\$245,00 por: R\$214,00
- Cartão: fix de R\$42,00 sem juros
- Bolito / depósito: R\$192,60
- Envio: R\$12,00
- Frete: R\$12,00
- Frete grátis

Below the product details, there is a 'Selecione...' dropdown menu and a 'COMPRAR' button. A 'SITE BLINDADO' badge is also visible. At the bottom right, there is a 'Chat Online' button.

Inibidor de Apetite

Ácidos Graxos Essenciais

Articulante

Bloqueadores de Gordura

ver todas

Energia

Dextrose

Aumentar Resistência

Carboidratos

Maltodextrina

Ribose

Baras Energéticas

Energético em Gel

Guaraná

Cafeína

ver todas

Saúde

Nutricionais

Vitamina C

Ração Humana

Multivitamínico

Articulações Saudáveis

Levedura

Linhaça

Óleo de Tubação

Óleo de Prímula

ver todas

COMPARAR PRODUTOS

Articulações Saudáveis

Levedura

Linhaça

Óleo de Tubação

Óleo de Prímula

ver todas

COMPARAR PRODUTOS

Você não possui itens para comparação.

CADASTRE-SE E RECEBA AS NOVAS PROMOÇÕES E OFERTAS DA LOMA

Email

ENVIAR

O QUE É JACK3D (139G) USP LABS

O Jack 3D da USP Labs é o suplemento alimentar pré-treino mais conhecido no mundo. O Jack 3D é fabricado pelo mesmo fabricante do poderoso termogênico GreyElite Pro, o que garante qualidade. A nova fórmula do Jack 3D não possui DMAA e conta com vários segredos inovadores que vão te surpreender.

É esse poderoso pré-treino proporciona energia para treinos muito intensos e agressivos, capacitando o levantamento de pesos, maior número de repetições, energia duradoura. Sinta a diferença logo no primeiro treino.

\*Descrição resumida do produto. Antes do consumo sugerimos que leia atentamente a embalagem. Imagem meramente ilustrativa.

TABELA NUTRICIONAL

Porção: 1g (1 colher-medida)

	Quantidade por porção	% VD *
Valor Energético	0kcal	0%
Carboidratos	0g	0%
Proteínas	0g	0%
Gorduras Totais	0g	0%
Gorduras Saturadas	0mg	0%
Gorduras Trans	0mg	0%
Fibras Alimentares	0mg	0%
Sódio	0mg	0%

\* Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2000 calorias ou 8400kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

**Ingredientes:** Laranja Amarga (Citrus sinensis Osbeck), frutos, folhas e flores), beterraba (Beta vulgaris L.) raiz, chá verde (Camellia sinensis L. foliolis), mate (Ilex paraguariensis St. Hil., folhas e talos), guaraná (Paullinia cupana L., sementes), feno grego (Trigonella foenum-graecum L., sementes), açúcar (Oroc sativus).

COMO TOMAR JACK3D (139G) USP LABS

Adicione e deslize uma colher medida (1g) em 250ml de água.

BENEFÍCIOS

Fonte de energia para treinos intensos.

PERGUNTAS E RESPOSTAS

Ainda não existem perguntas sobre este produto.

TIRE SUAS DÚVIDAS COM NOSSOS ESPECIALISTAS

Nome \*

Pergunta \*

Email \*

Fonte: [madrugaosuplementos.com.br](http://madrugaosuplementos.com.br)

Baseados nas avaliações dos três *sites* observaram-se as diferentes informações que constam sobre o mesmo produto. O ideal seria ter uma padronização das informações, principalmente nos efeitos colaterais do uso do produto.

Todos os *sites* afirmaram que não contém a substância proibida pela ANVISA, mas há recomendações e informações importantes até mesmo para o produto que não contém o DMAA, sendo imprescindível fazer com que o consumidor saiba sobre a dose recomendada e as contra indicações para o uso.

Com todas as contra indicações de uso, podemos notar que não é só uma substância DMAA contida no produto que pode ser prejudicial, mas o produto em si, pois há outras substâncias como: *Dimetilxantina*, *Dimethylamylamine*,



*Methylhexaneamine, Dibenzo, Schizandrol A e Acesulfame-K*, essas substâncias são prejudiciais à saúde.

De acordo com Zanon (2011):

*Dimetilxantina* é uma droga usada no tratamento de doenças respiratórias como asma, doença pulmonar obstrutiva crônica (DPOC), tem efeitos estimulantes por possuir forma estrutural semelhante à da cafeína. Contudo, por causa dos seus efeitos colaterais agora é raramente utilizada clinicamente. Suas principais ações são: dilatar os brônquios no pulmão; aumentar a força de contração do coração; aumentar a frequência (ritmo) de contrações do coração; aumentar a pressão arterial; aumentar o fluxo sanguíneo nos rins; efeito estimulante no sistema nervoso central (SNC), principalmente na parte responsável pelo controle da respiração.

A substância *Dimetilxantina* (TEOFILINA), que era utilizado para doenças respiratórias, mas devido aos seus efeitos colaterais não é mais usada clinicamente, mas sua substância está sendo incluído nos ingredientes do produto *Jack3d*. Nenhum dos três *sites* descrevem essa substância em seu rótulo. Os colaterais devido a essa substância são: diarreia, aumento da frequência cardíaca, cefaleia, insônia, irritabilidade, tonturas e vertigens (ZANON, 2011).

Há também a substância *Dimethylamylamine*, que é vendida como produto dietético em empresas de suplementos, também tem efeito vasoconstritor. Por falta de estudo essa composição é proibida nos EUA, devido aos componentes que podem ocasionar dependência.

Segundo Zanon (2011):

É um componente do óleo da flor de Gerânio e por isso é vendida pela indústrias de suplementação como alimento dietético. Quando isolada em laboratório, normalmente é utilizada como descongestionante nasal, por via oral ou nasal, por causa do seu efeito vasoconstritor. Entretanto, essa droga não é aprovada pela *Food and Drug Administration (FDA)*, nos EUA, pela falta de estudos conclusivos sobre sua dose segura e pelos efeitos estimulantes sobre o SNC semelhantes ao das anfetaminas e efedrina, o que pode ocasionar dependência. Alguns efeitos adversos sérios foram relatados: dores de cabeça; náuseas; acidente vascular cerebral (AVC).

De acordo com Zanon (2011) “no meio esportivo, já foram encontrados vários casos de *doping* por utilização da *Dimethylamylamine*. *World Anti-Doping Agency* incluiu a *Dimethylamylamine* na lista de substância ilegais”. Como mostra nos rótulos nos três *websites* pesquisados, nenhum deles contém a descrição da substância *Dimethylamylamine*, uma forma de venda é não apresentar informações para que o consumo não venha se prejudicado. Porém a substância que menos se identifica com as características de qualidade sobre o produto é o Dibenzo não está incluída no rótulo e não está nas características de substância esportiva, sendo altamente prejudicial.

Para Zanon (2011):

Essa substância é da família das Benzodiazepinas, que são um grupo de medicamentos utilizados para tratamento de ansiedade, amnésia anterógrada ou como sedativos, hipnóticos, relaxante muscular e ainda anticonvulsivante. Ela tem uma grande capacidade de deprimir o SNC, ou seja, diminuir a atividade cerebral. Alguns efeitos adversos do seu uso: Sedação; Euforia; Amnésia; Indiferença e má avaliação do perigo; Exacerbar muito os efeitos do álcool; Confusão mental; Hipotermia (diminuição da temperatura corporal); Dependência; Aumento da hostilidade (agressividade); Ataxia (falta de coordenação nos movimentos); Anemia; Alucinações.

Segundo Zanon (2011):

*Schizandrol* Possui a seguinte combinação: 2, 3, 4, 1, 2, 3-hexamethoxy-6,7-dimetil-1, 2,3,4-dibenzo-1,3-cyclooctadien-6-ol e junto com o Dibenzo, atuam no funcionamento cerebral inibindo o SNC. Ele provoca o aumento nas concentrações de dopamina e serotonina no cérebro, levando a um aumento na sensação de prazer e bem estar, por isso, também pode ser utilizado no tratamento de transtornos de comportamento, ansiedade e depressão. Entretanto, existem poucas pesquisas com a sua utilização em humanos, somente em roedores.

Cada vez mais as substâncias isoladas encontradas tem efeito preocupante sobre o consumidor, e todas juntas em um único produto são prejudiciais à saúde. Com todos os relatos e casos sobre esse produto, sua substância foi alterada, porém ainda permanecem 2 substâncias descritas, essas são: *Dimesthylamylamine* e *Shizandrol A*, que prejudicam o funcionamento cerebral. Sendo assim este produto é extremamente prejudicial. Portanto, deve ser informado e descrito nos *sites* os componentes e reações adversas, isso irá alertar o consumo e evitar complicações, já que a ausência de informação prejudica o consumidor.

De acordo com Zanon (2011):

Infelizmente, na indústria da suplementação existem poucos estudos comprovando a eficácia de alguns produtos e estes, acabam sendo consumidos de maneira equivocada pelas pessoas. O mais importante quando se trata de eficiência e segurança é SEMPRE procurar orientação de profissionais sérios e qualificados para entender qual a real necessidade da suplementação, qual tipo de produto e qual a dosagem mais adequada para você. Quanto ao Jack3d, sou totalmente CONTRA o seu consumo, não indico, não compro e não recomendo. Haja visto, os componentes utilizados em sua fabricação, apoiado pela falta de registro na *Food and Drugs Administration* (FDA) nos EUA e também na *Agência de Vigilância Sanitária*

Assim, este produto é conhecido e bastante procurado. Muitos usuários desconhecem a eficiência, sendo consumido de maneira equivocada, já que muitas indicações são feitas por pessoas que frequentam o mesmo ambiente, sendo estes não

são profissionais especializados e pessoas desqualificadas para indicar um produto para consumo. Faz-se necessário não só o acompanhamento com um profissional especializado, mas também entender melhor o que cada suplemento pode acarretar no corpo e se é necessário a utilização do produto, pois muitos podem até ajudar no momento, mas a sua reação ao longo do tempo ou pela sua dosagem é tão prejudicial, quanto utilizar ela em pouco tempo, e é por isso que saber a opinião de uma especialista é fundamental. Infelizmente, não há uma burocracia ou um acompanhamento de consumidores que comprem pela internet, sendo assim, torna o produto de fácil acesso e maior prejudicado é o consumidor. Como podemos observar na figura 13 morte de soldados devido ao uso de *Jack3d*.

**Figura 13:** Morte de Soldados durante treino militar devido a uso do suplemento *Jack3d*

## MORTE DE SOLDADOS DURANTE TREINO MILITAR DEVIDO A USO DO SUPLEMENTO JACK3D

Musculacaonet | 04/02/2012 | Artigos, Outros suplementos, Suplementos, Termogênicos, Volumizadores | Sem Comentários



A morte de dois soldados norte-americanos que entraram em colapso durante o treino físico nos últimos meses deram origem a uma investigação militar sobre um popular suplemento de musculação que foi encontrado nos seus sistemas.

Foi proibida a venda do suplemento dietético Dimethylamylamine, ou DMAA, em lojas

O SISTEMA BRT DO RIO É O MESMO USADO EM NAGOYA E EM MAIS DE 160 CIDADES DO MUNDO.

CLIQUE E SAIBA MAIS



Bom para a cidade.  
Um bem para o cidadão.

popular suplemento de musculação que foi encontrado nos seus sistemas.

Foi proibida a venda do suplemento dietético Dimethylamylamine, ou DMAA, em lojas de bases militares de todo o país, até que sejam divulgados os resultados da investigação.

O DMAA é derivado do óleo de gerânio e é classificado pela Food and Drug Administration como sendo um aditivo alimentar. O suplemento actua como um estimulante, proporcionando aos seus utilizadores um impulso extra de energia durante um exercício ou treino. Muitos soldados usam-no para poderem suportar as fortes exigências físicas do seu treino e missões.

**Gen. Rebecca "Becky" Halstead, aposentado do exército que agora dirige uma empresa especializada em treino de liderança, afirmou:**

*Existe uma incrível quantidade de pressão para se realizar um bom desempenho, especialmente após a redução do número de efectivo. O nosso recorde de segurança é muito bom, mas temos de fazer melhor com uma alimentação mais adequada e mais oportunidades de descanso.*

*Alguns poderiam dizer que isso poderia aumentar o custo das operações militares, mas qual é o custo de não o fazer?*

Num incidente num último verão, um soldado de 22 anos desmaiou e morreu durante um treino realizado numa base militar do sudoeste dos EUA. Noutro, no Outono seguinte, um soldado de 32 anos colapsou durante um teste de aptidão, e morreu depois de um mês no hospital. As autópsias de ambos os soldados revelaram a presença de DMAA nos seus sistemas.

De acordo com um porta-voz, o Departamento de Defesa reuniu uma série de relatórios de outros potenciais e conhecidos efeitos adversos para os utilizadores de DMAA, incluindo insuficiência renal e hepática, convulsões, perda de consciência, lesões provocadas pelo calor e degradação muscular, e um batimento cardíaco rápido.

Embora neste momento a FDA considere que o DMAA é um aditivo alimentar seguro, o seu homólogo canadense, a Health Canada, reclassificou-o como sendo uma droga que requer autorização para ser vendida legalmente.

**Um porta-voz da FDA recusou-se a comentar especificamente sobre o DMAA, mas afirmou:**

*Como acontece com qualquer queixa ou preocupação que recebamos sobre produtos regulamentados pela FDA, iremos considerar se ocorreu alguma uma violação da regulamentação da FDA, em caso afirmativo, se isso justifica uma acção reguladora.*

Mas muitas empresas de suplementos dos EUA, antecipando uma proibição que acreditam estar para breve, já cessaram a inclusão de DMAA nos seus produtos de forma voluntária.

**James Klein, CEO da empresa Ergogenix, que parou de incluir DMAA nos seus produtos**



Um soldado a participar num treino físico.

Bom para a cidade.  
Um bem para o cidadão.

33.983 pessoas curtiram isso...

3 Recomende no Google!

Follow @Musculacaonet 697 followers

Introduza o seu e-mail...

## PROCURAR NO SITE

Google™ Custom Search



E afirmou que a Ergogenix substituiu o DMAA pelo N-Methyltyramine, que diz produzir os mesmos resultados com menor potencial de perigo.

Klein acrescentou, no entanto, que a sua empresa verificou que o DMAA é perfeitamente seguro em “doses razoáveis.”

Enquanto o Departamento de Defesa colocou uma moratória sobre as vendas de produtos com DMAA em todas as bases pendentes os resultados de sua investigação, os produtos que contenham o suplemento continuam à venda nas lojas nacionais dos EUA, como nas GNC e Vitamin Shoppe.

Kerri Toloczko, um porta-voz da USP Labs, os fabricantes de Jack3d, que vendem mais produtos baseados no DMAA, afirmou que o Jack3d é muito popular entre os soldados e é o suplemento mais vendido nas lojas GNC das bases do Exército.

#### **Toloczko afirmou:**

*Nós sentimos que o resultado da revisão de segurança dos militares será de que o DMAA é um produto seguro.*

*A USP suporta firmemente o DMAA. Ele tem um excelente historial de segurança. Já foram utilizadas 440 milhões de doses de DMAA pelos consumidores desde 2007, sem qualquer problema. Se temos 440 milhões de doses já consumidas, seria de esperar ver a ocorrência de alguns problemas, que não surgiram.*

Fonte: [Fox news](#)

**Fonte:** musculacao.net

Poucos casos são expostos na internet e nos meios de comunicação com o resultado do consumo desse suplemento, torna se necessário o alerta e controle sobre as vendas nos *websites* e a informação sobre o produto deve estar completa.

## 7.2 CREATINA

A creatina é a substância mais comum no meio esportivo. Ela não é proibida no país, mas como todo suplemento deve ser sugerido pelo médico especialista, muitas pessoas desconhecem o real efeito da substância e a consomem de forma exacerbada, pois seu resultado é rápido.

Para Amancio (2010):

Desde a recente liberação por parte da ANVISA (Agência Nacional de Vigilância Sanitária) da creatina como “alimento para atletas” — e a despeito de todas as ressalvas e corretas recomendações da entidade simultâneas ao anúncio da decisão —, proliferam na internet e até mesmo em alguns veículos de comunicação, informações desencontradas e equivocadas sobre o tema. Assim, é muito importante que a população tenha informações corretas sobre o uso adequado da substância.

Por isso é importante entender sobre a substância, já que ela é produzida pelo próprio organismo na porção necessária ao metabolismo, não sendo necessário ingerir a

substância artificialmente.

De acordo com Dias (2012):

A CREATINA é uma substância química natural, do grupo das aminas, produzida de forma endógena no fígado, pâncreas e rins. É sintetizada pelo organismo a partir dos aminoácidos arginina e glicina e pode ser encontrado no músculo esquelético, músculo liso, coração, testículos e cérebro. A creatina também pode ser obtida através de certos alimentos, tais como: carnes vermelhas e peixes. O uso da creatina é muito difundida nas academias, pelos praticantes de MUSCULAÇÃO. Eles a utilizam para aumentar a massa muscular, e a energia no ato da musculação. Segundo alguns fabricantes, a creatina aumenta a energia nas células musculares e ajudam na absorção de água para dentro das células, tornando a região celular “inchada”, dando uma sensação de aumento do tônus muscular.

A ANVISA vem alertando o uso de suplementos alimentares, de produtos que prometem resultados garantidos, mas mesmo assim o seu consumo é desordenado. Faz-se necessário um alerta maior, informações devem estar contidas nos rótulos e nas especificações do produto nos *websites*.

Para Amancio (2010):

É preciso entender a resolução da ANVISA como uma forma de regulamentar o uso da creatina e também das barras de proteínas e repositores energéticos, de modo a evitar o seu uso indiscriminado e desordenado. Como alerta o próprio órgão na matéria da regulamentação, “esses produtos não substituem uma alimentação equilibrada e seu consumo deve ser orientado por nutricionista ou médico”.

Segundo Amancio (2010):

É fundamental que as pessoas busquem informação e sejam bem orientadas sobre o seu uso adequado. Ninguém deve começar a tomar indiscriminadamente a creatina, a cafeína e outros repositores energéticos, pois podem provocar problemas à saúde quando usados em excesso. O seu acúmulo no organismo costuma provocar problemas renais e no fígado, aumento de peso e retenção de água. Quem tem bons hábitos alimentares, não fuma, consome álcool eventualmente e com moderação e pratica atividades físicas regulares não precisa e não deve tomar a creatina e outras substâncias que prometem mais vigor físico. Até mesmo os atletas de alta performance e qualquer pessoa somente devem fazê-lo mediante estrita recomendação do médico ou do nutricionista.

Portanto o consumidor que desconhece estas informações precisa ser informado. É importante ressaltar que as informações necessárias e devidas estão ausentes nos *sites*, pois o alerta ao consumir sobre o produto iria prejudicar o lucro dos *websites*.

De acordo Amancio (2010):

Agora que o produto é “alimento” e não “remédio”, tornando-se menos exposto à fiscalização da ANVISA, cabe ao consumidor evitar o uso

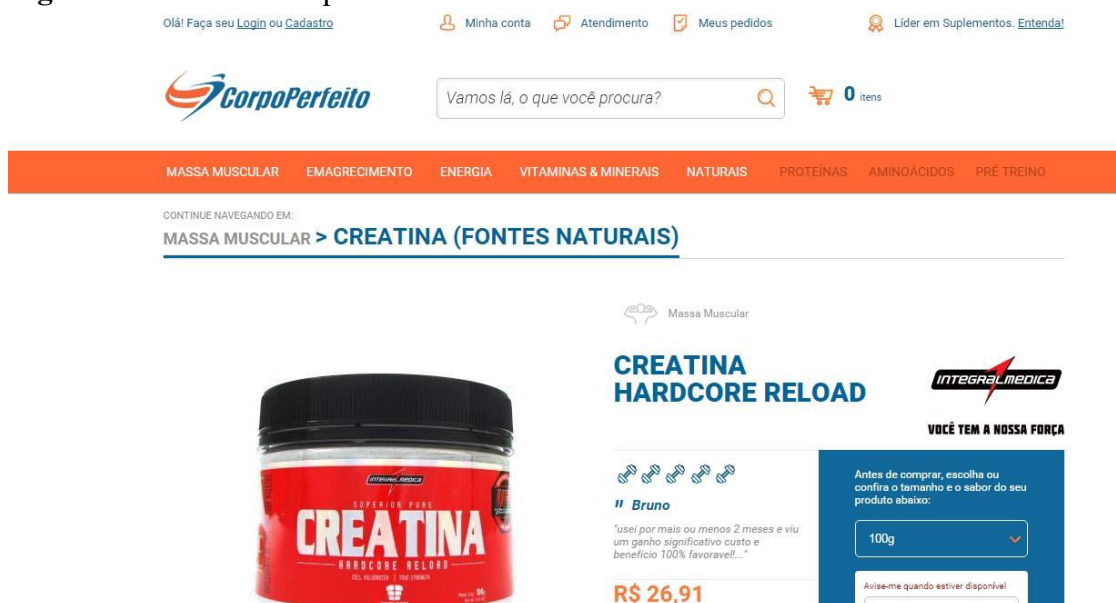


equivocado. “Mais uma vez, evidencia-se que a consciência é a principal fiadora da saúde”.

### 7.2.1 Corpo perfeito

No *site* Corpo perfeito há informações sobre o produto, seus benefícios, e orientação sobre a dosagem de acordo com a ANVISA, porém ao mencionar riscos sobre o produto há ausência de informação. Indica que deve ser usado sobre orientação de um profissional qualificado, mas na página não há burocracia e controle se as compras estão sendo feitas juntamente com um médico. Como mostra a Figura 14.

**Figura 14:** Creatina Corpo Perfeito



R\$47,00 **R\$29,90**  
1x de R\$29,90  
sem juros



## DESCRIÇÃO DO PRODUTO



## TUDO SOBRE O PRODUTO



Produto destinado a complementação dos estoques endógenos de creatina.  
Melhora os níveis de energia.  
Auxilia na hipertrofia muscular.



A Creatina Hardcore Reload é um aminoácido que ocorre naturalmente em humanos e também é consumida na dieta. Atua no estoque de energia que os músculos e os outros tecidos necessitam. Quando consumida adequadamente como creatina exógena, faz com que os estoques musculares e cerebrais de creatina se tornem mais elevados, assim como os seus derivados: fosforilado e a fosfocreatina. A Creatina Hardcore Reload oferece o aumento desses estoques, oferecendo benefício terapêutico, prevenindo depleção de ATP, estimulando a síntese de proteína ou reduzindo sua degradação.

A creatina é um componente natural que encontramos em diferentes alimentos, mas principalmente nas carnes. Nosso organismo possui creatina, que é formada através de aminoácidos no fígado, pâncreas e rins.  
O consumo da creatina juntamente com uma fonte de glicose pode aumentar o conteúdo dela em até 10%, pois aumenta a captação de creatina pela fibra muscular. Atualmente, o consumo de creatina tem sido associada a melhoria do desempenho esportivo.

Creatina como tomar?

A ANVISA determina que o limite diário para uso de creatina é de 3g.

Creatina riscos?

A Creatina e demais suplementos alimentares e recursos ergogênicos devem ser usados sob orientação de profissional qualificado (médico e nutricionista).



Informações Nutricionais  
Porção: 3g (1 dosador)  
Peso líquido: 300g

	Quantidade por porção	% IDR *
Valor Energético	0 Kcal/ 0 KJ	0
Carboidratos	0g	0
Proteínas	0g	0
Gorduras Totais	0g	0
Gorduras Saturadas	0g	0
Gorduras Trans	0g	-
Fibra Alimentar	0g	0
Sódio	0mg	0

\* Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000Kcal ou 8.400kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

Ingredientes: Creatina Monohidratada em Pó. NÃO CONTEM GLUTEN. A porção diária deste alimento fornece 3g de Creatina. Sugestão de Uso: Diluir a porção de Creatina (1 dosador conforme graduação) em bebida de sua preferência e consumir antes do treino, ou conforme orientação profissional.

\* Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000Kcal ou 8.400kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

Ingredientes: Creatina Monohidratada em Pó. NÃO CONTEM GLUTEN. A porção diária deste alimento fornece 3g de Creatina. Sugestão de Uso: Diluir a porção de Creatina (1 dosador conforme graduação) em bebida de sua preferência e consumir antes do treino, ou conforme orientação profissional.

Orientações: Ingerir pelo menos 8 copos de água diariamente; O consumo de carboidratos com creatina pode melhorar sua absorção e eficácia.

Recomendação: Este produto não substitui uma refeição equilibrada e seu consumo deve ser orientado por nutricionista e/ou médico. Crianças, gestantes, idosos e portadores de qualquer enfermidade, não devem consumir este produto. O consumo de Creatina acima de 3g ao dia pode ser prejudicial à saúde. Este produto é indicado para atletas de alta performance.



Diluir a porção de Creatina (1 dosador conforme graduação) em bebida de sua preferência e consumir antes do treino, ou conforme orientação profissional.

Orientações: Ingerir pelo menos 8 copos de água diariamente; O consumo de carboidratos com creatina pode melhorar sua absorção e eficácia.

**Fonte:** Corpoperfeito.com.br

### 7.2.2 Saúde Já

No *site* Saúde já há detalhes sobre o processo do produto no corpo, informa que se



for utilizado adequadamente vai atuar conforme mencionado, sinaliza que seu registro está isento conforme a ANVISA. Descreve também benefícios, contém sugestão de uso, e há uma orientação para quando consumir o produto ingerir 8 copos diariamente, afirma que melhora sua absorção e eficácia, porém o consumo de água quanto a utilização do produto é justamente para evitar problemas nos rins e fígado.

Diferente do *site* Corpo perfeito, existem recomendações para respeitar os horários de consumo, alerta que tem que existir o conhecimento do médico, pois sem o especialista pode ser perigoso à saúde, indica que consumidores que tem hipersensibilidade a creatina ou doença renal preexistente, idosos, crianças, mulheres grávidas, mulheres que estejam amamentando, todos estes devem evitar a utilização.

Como no *site* Corpo perfeito, pede-se o acompanhamento de um médico, porém não especifica suas reações e a necessidade de estar junto ao médico, pois as reações iriam alertar os consumidores sobre o suplemento, há também uma recomendação sobre aparecimento de reações indesejáveis, mas como o consumidor pode saber que reações podem surgir se não existe essa informação.

**Figura 15:** Creatina Saúde já

**saúdejá** TELEFONADAS (11) 4828-7700 FRETE GRÁTIS ACIMA DE R\$140 10x SEM JUROS ATÉ 25% DE DESCONTO BOUTO OU TRANSFERÊNCIA ENTRAR | MEUS PEDIDOS

SUPLEMENTOS ALIMENTARES EMAGRECIMENTO FITOTERÁPICOS/VITAMINAS ARTIGOS ESPORTIVOS ARTES MARCIAIS CUIDADOS PESSOAIS MARCAS BLOG

Início | Creatina - 300g - Integralmédica

**Creatina - 300g - Integralmédica**  
★★★★★ 19 Comentário(s)  
OPINE sobre este produto INDIQUE este produto Integralmédica

Disponibilidade: Esgotado

**Avise-me** quando chegar

[Política de brindes](#) [Programa de pontos](#)

**Detalhes**

A **Creatina Integralmédica** é um aminoácido que ocorre naturalmente em humanos e também é consumida na dieta. Age no estoque de energia que os músculos e os outros tecidos necessitam. Quando ingerida adequadamente como creatina exógena, os estoques musculares e cerebrais de creatina se tornam elevados assim como os seus derivados: fosforilado e a fosfocreatina. A Creatina Integralmédica fornece o aumento neste estoque que pode oferecer benefício terapêutico, prevenindo depleção de ATP, estimulando a síntese de proteína ou reduzindo sua degradação.

ANVISA: Registro ISENTO conforme resolução RDC 27 de 06 de agosto de 2010 anexo I.

**Creatina - 300g - Integralmédica** Marca: Integralmédica  
★★★★★ Pontuação: 4 estrelas, baseado em 19 comentário(s).

A Creatina Integralmédica é um aminoácido que ocorre naturalmente em humanos e também é consumida na dieta. A Creatina Integralmédica atua na disponibilidade energética dos músculos e de outros tecidos.  
Preço: R\$54,90 - Esgotado

**Informação Adicional**

<b>Benefícios</b>	A <b>Creatina Integralmédica</b> tem os seguintes benefícios: 3 g de Creatina por porção; Indicada a atletas que necessitam de mais energia, potência e força muscular e pacientes com doenças que resultam em distrofias musculares.
<b>Ingredientes</b>	Creatina Monohidratada em Pó. NÃO CONTÉM GLÚTEN.
<b>Sugestão de uso</b>	Diluir a porção de <b>Creatina Integralmédica</b> (1 dosador conforme graduação) em bebida de sua preferência e consumir antes do treino, ou conforme orientação profissional. Orientações: Ingerir pelo menos 8 copos de água diariamente. O consumo de carboidratos com Creatina Integralmédica pode melhorar sua absorção e eficácia.

**Recomendações**

Após aberto, mantenha **Creatina Integralmédica** em sua embalagem original, devidamente fechada, em temperatura ambiente (15° - 30°C) e protegida da luz e da umidade.

Não use **Creatina Integralmédica** sem o conhecimento do seu médico, pois pode ser perigoso para a saúde. Siga a orientação de seu médico, reparando sempre os horários, as doses e a duração do tratamento. Não interrompa o tratamento sem o conhecimento do seu médico. Não use o medicamento com prazo de validade vencido. Antes de usar observe o aspecto do medicamento. Mantenha a **Creatina Integralmédica** longe do alcance das crianças.

**Creatina Integralmédica** deve ser evitada em pacientes com hipersensibilidade à creatina.

**Creatina Integralmédica** deve ser administrado com cautela em pacientes com doença renal pré existente que produza insuficiência ou falha renal.

A **Creatina Integralmédica** não deve ser utilizado por crianças e idosos sem indicação médica. A **Creatina Integralmédica** não deve ser utilizado por mulheres grávidas sem orientação médica ou nutricionista ou cirurgião dentista.

Não deve ser utilizado durante a gravidez e a amamentação, exceto sob orientação médica. Informar ao seu médico ou cirurgião dentista se ocorrer gravidez ou iniciante amamentação durante o uso deste medicamento.

Não há contra-indicação relativa a faixas etárias.

Informar ao médico ou cirurgião-dentista o aparecimento de reações indesejáveis.

Informe ao seu médico ou cirurgião-dentista se você está fazendo uso de outro medicamento.

**Tabela Nutricional**

**Informações Nutricionais da Creatina Integralmédica**

Peso Líquido: 300g

Quantidade	%VD*
por porção	
Valor Calórico	0 Kcal **
Carboidratos	0g **
Proteínas	0g **
Gorduras Totais	0g **
Gordura Saturadas	0g **
Gordura Trans	0g **
Fibra Alimentar	0g **
Sódio	0g **

(\*)Valores diários com base em uma dieta de 2000 Kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários de referência podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

**SUPLEMENTOS ALIMENTARES** **EMAGRECIMENTO** **FITOTERÁPICOS/VITAMINAS** **ARTIGOS ESPORTIVOS** **ARTES MÂNCIAS** **CUIDADOS PESSOAIS** **MARCAS** **BLOG**

**Fonte:** saudeja.com.br

### 7.2.3 Madrugão suplementos

No *site* Madrugão suplementos há detalhes sobre a creatina, como atua, no final dessas descrições tem uma observação para ler atentamente o rótulo da embalagem.

Como no *site* saúde já há sugestão de uso, orientações ao ingerir, recomendações, porém não cita nada sobre a ANVISA, não cita sobre risco e reações adversas, portanto existe maior falta de informação como na página corpo perfeito.

**Figura 16:** Creatina Madrugão suplementos.



### 7.3 OXYELITE PRO

Sua venda no Brasil foi proibida pela ANVISA, pois contém em sua fórmula a substância DMAA, a mesma encontrada no *Jack3d*. A mesma facilidade que é encontrado, comprado e consumido o *Jack3d*, o mesmo acontece com *OxyElite Pro*.

Não há proibições que impeçam os *websites* de vender seus produtos, isso se torna preocupante, pois muitos que comprem não sabem dos efeitos colaterais e as reações adversas que pode ocasionar pela sua utilização.

Uma das reações mais preocupantes alertados pela ANVISA é a hepatite aguda.

Segundo a Proteste:

No Brasil, a ANVISA emitiu no começo do mês de novembro o segundo alerta sobre os casos da doença relacionadas ao consumo destes compostos emagrecedores, antes já proibidos no país por utilizar substâncias não autorizadas na fórmula. Nos Estados Unidos, por exemplo, foram confirmados em novembro 62 casos da doença com um óbito, um transplante e diversos pacientes com a necessidade de transplantes. A proibição ocorre por que na sua fórmula existem substâncias que não são seguras para o consumo como o DMAA (Dimethylamylamine), que pode causar dependência, disfunções metabólicas, insuficiência renal, falência do fígado, problemas cardiovasculares, alterações do sistema nervoso e até a morte. Apesar da proibição o produto ainda é comercializado na Internet oferecendo riscos aos usuários desinformados.

De acordo com a ANVISA (2012):

O forte apelo publicitário e a expectativa de resultados mais rápidos contribuem para uso indiscriminado dessas substâncias por pessoas que desconhecem o verdadeiro risco envolvido. [...] são produtos fabricados a partir de ingredientes que não passaram por avaliação de segurança. Esses suplementos contêm substâncias proibidas para uso em alimentos como: estimulantes, hormônios ou outras consideradas como doping pela Agência Mundial Antidoping”.

É crescente a busca pelo corpo perfeito, o produto *OxyElite Pro* em suas propagandas prometem resultados rápidos na perda de peso e de gordura corporal, por isso muitos consumidores os utilizam sem saber que o produto é proibido, e suas substâncias podem ocasionar problemas de saúde.

O maior erro é do *website*, que comercializa um produto proibido e omite informações sobre problemas e reações nas especificações. Essa falta de informação faz com que o consumidor se iluda com o *marketing* elaborado pelo *site*.

Segundo FDA (ANVISA):

*OxyElite Pro* e *VERSA - 1* foram considerados como adulterados devido ao uso de um novo ingrediente (aegeline) em sua composição. Esse novo ingrediente foi incluído na fórmula após a exclusão do ingrediente DMAA, cujo uso foi proibido pela FDA. Embora os suplementos dietéticos não sejam previamente registrados pela FDA, a inclusão desse ingrediente, também conhecido como N-[2-hydroxy-2(4-methoxyphenyl)ethyl]-3-phenyl-2-



## DESCRIÇÃO DO PRODUTO



### TUDO SOBRE O PRODUTO



Auxilia na queima de gordura corporal  
Ajuda a promover energia durante o treino



OxyElite Pro possui combinação altamente eficiente para auxiliar na queima de gordura no seu organismo, principalmente na região abdominal, fazendo com que o corpo transforme essa gordura em energia seja na hora do treino ou no decorrer das atividades diárias. Ajuda também a acelerar intensamente o metabolismo natural do seu corpo.

É um super termogênico, sua eficácia e seu sistema de ação tem provado ser o mais eficaz já descoberto. Possui alta tecnologia que atua diretamente nos receptores responsáveis pelo armazenamento de gordura. Atua de forma real, eliminando completamente a gordura ao invés de apenas gerar um efeito momentâneo camuflado.



Informações Nutricionais  
Porção de 320mg (1 cápsula)

Quantidade por porção	VD % (*)
<p>*Não contém quantidades significativas de valor energético, carboidratos, proteínas, gordura total, gorduras saturadas, gorduras trans, fibra alimentar e sódio.</p> <p>% Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000Kcal, ou 8400kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.</p>	
<p>Ingredientes: Cafeína anidra, gelatina, amido modificado, antiemético: dióxido de silício, corantes: dióxido de titânio, corante azul brilhante e corante vermelho 40. Não Contém Glúten.</p>	
<p>Sugestão de Uso: Tomar 1 (uma) cápsula de preferência 15 a 30 minutos antes do café da manhã.</p>	
<p>Recomendação: Este produto não substitui uma alimentação equilibrada e seu consumo deve ser orientado por médico ou nutricionista.</p>	
<p>Conservar em local fresco, seco, ao abrigo do sol e do calor.</p>	



Para obter o máximo de benefícios associados a este produto é recomendado a prática de atividades físicas regulares e a adoção de uma alimentação balanceada.

**Fonte:** [corpoperfeito.com.br](http://corpoperfeito.com.br)

### 7.3.2 Saúde Já

O *site* Saúde já descreve detalhes sobre o produto, benefícios, sugestão de uso e recomendações. Descreve que está isento conforme a ANVISA, mas não há explicação sobre essa resolução e sobre os problemas que podem acarretar.

A ANVISA alertou que mesmo com a mudança da substância, o produto continua proibido.

Comparando com os *sites* Corpo perfeito e Madrugadão suplementos, o Saúde já é o



mais completo, porém não descreve nenhum alerta sobre as reações adversas que podem ocorrer devido a sua utilização.

**Figura 18: Oxyelite Pro Saude já.**

TELEFONES  
(11) 4828-7700

FRETE GRÁTIS  
ACTIVA DE R\$149

10x SEM JUROS  
ATÉ 25% DE DESCONTO  
SOLO DO TERMOFINÇA

ENTRAR | MEUS PEDIDOS

OXYELITE PRO - 60 CÁPSULAS - USP LABS

BUSCAR

CARRINHO VAZIO

SUPLEMENTOS ALIMENTARES
EMAGRECIMENTO
FITOTERÁPICOS/VITAMINAS
ARTIGOS ESPORTIVOS
ARTES MARCIAIS
CUIDADOS PESSOAIS
MARCAS
BLOG

Início | OxyElite Pro - 60 cápsulas - USP Labs

**OxyElite Pro - 60 cápsulas - USP Labs**

★★★★★ 243 Comentário(s)

OPINE  
GAME PONTOS

INDIQUE  
ESTE PRODUTO

UsP Labs

De: R\$298,00  
Por: **R\$229,00**  
no boleto ou depósito: R\$ 194,65 (-15%)  
Ou em até: 10x de R\$22,90 s/ juros

Disponibilidade:  
Em estoque

compra e ganhe  
**PONTOS BRINDES**

**COMPRAR**

Política de brindes Programa de pontos

Aproveite também

Por: **R\$281,80**  
Ou em até: 10x de R\$28,18 s/ juros

Online - Atendimento +

Detalhes

**OxyElite Pro** é um poderoso termogênico com atuação na queima de gordura corporal, sua formulação contém resultados na queima de gordura focada no abdômen, aceleração do metabolismo e redução de apetite.

Com este suplemento a queima de gordura é obtida pela transformação da gordura em energia trazendo maior disposição e queima de gordura para o atleta durante os treinos.

ANVISA: Registro ISENTO conforme resolução RDC 27 de 06 de agosto de 2010 anexo I.

**OxyElite Pro - 60 cápsulas - USP Labs** Marca: UsP Labs

★★★★★ Pontuação: 4.5 estrelas, baseado em 243 comentário(s).

OxyElite Pro auxilia na queima de gordura corporal, com ênfase na região abdominal além de acelerar o metabolismo do seu corpo e reduzir o apetite.

Preço: R\$229,00 - Em estoque

Informação Adicional

<b>Benefícios</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Queima de gordura;</li> <li>- Principal foco de queima de gordura na região abdominal;</li> <li>- Acelera o metabolismo;</li> <li>- Transforma a queima de gordura em energia;</li> <li>- Reduz o apetite.</li> </ul>
<b>Ingredientes</b>	Cafelina anidra, gelatina, amido modificado, antiemético: dióxido de silício, corantes: dióxido de titânio, corante azul brilhante e corante vermelho 40.  <b>Não Contém Glúten.</b>
<b>Sugestão de uso</b>	Ingerir 1 Cápsula de 15 a 30 minutos antes do café da manhã.
<b>Recomendações</b>	Gestantes, nutrízes e crianças até 3 (três) anos, somente devem consumir este produto sob orientação de nutricionistas médicos.
<b>Tabela Nutricional</b>	

Online - Atendimento +

**Informações Nutricionais**  
 Porção: 320mg (1 Cápsula)  
 Peso Líquido: 60 Cápsulas

	Quantidade	%VD*
por porção		
Cafeína	320mg	**

\* Valores diários com base em uma dieta de 2000 Kcal ou 8.400KJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.  
 \*\* Valor diário não estabelecido.

**Comentários ou Dúvidas**

Itens de 1 a 10 do total de 243      Página: 1 2 3 4 5 ... 25 >      Exibir 10 por página

Oxy Comentado por Samuel

O preço subiu muito! (Postado em 13/09/15)

Preço ★★★★★  
 Qualidade ★★★★★

Online - Atendimento +

**Fonte:** saudeja.com.br

### 7.3.3 *Madrugão suplementos*

O *site* tem poucas informações acerca do produto, descreve resumidamente e afirma que é necessário ler o rótulo da embalagem para saber mais a respeito do produto. Não há nada informando sobre a proibição da ANVISA, sobre a substância DMAA e sobre a nova substância formulada, o que torna o produto ausente de qualquer suspeita pelo consumidor, ou seja, não há alerta e nenhuma descrição sobre reação adversa.

Sabe-se que muitos consumidores não procuram se informar sobre o que está sendo vendido, muito menos se há alguma substância que possa prejudicar a saúde, quanto a ausência de informação se faz no *website*, o consumidor confia nas informações descritas.



Figura 19: Oxyelite Pro Madrugão suplementos.

Meus Pedidos | Meu Cadastro | Fale Conosco |

**MADRUGÃO SUPLEMENTOS**  
A maior loja de suplementos do Brasil

Digite o produto ou fabricante que procura

PRODUTOS | FABRICANTES | KITS PROMOCIONAIS | MEU OBJETIVO | TOP 20 | LUTA | OUTLET

10% DE DESCONTO NO BOLETO | FRETE GRÁTIS TODO BRASIL ACIMA DE 149,00 | ESPECIALISTAS ON-LINE | MOTOBOY PARA SP\*

**Navegação Rápida**  
Início > OxyElite Pro (60caps) USP Labs

Escolha o Fabricante  
Escolha o Produto  
Escolha o Objetivo


**Massa Muscular**  
Whey Protein  
Creatina  
Creatina Pura  
Creatina Monohidratada  
Albumina  
Pré-Treino  
Aminoácidos/BCAA  
Proteína da Carne  
Hiperálricos (Massa)  
[ver todas](#)

**Emagrecimento**  
Shakes Emagrecedores  
Óleo de Cártamo / CL / LA (CLA)  
Colágeno  
Termogênicos  
Substituto de Refeição  
Inibidor de Appetite  
Ácidos Graxos Essenciais  
Anticelulite  
Bloqueadores de Gordura  
[ver todas](#)

**Energia**  
Dextrose  
Aumentar Resistência  
Carboidratos  
Maltodextrina  
Ribose  
Barras Energéticas  
Energético em Gel  
Guaraná  
Caféina  
[ver todas](#)

**Saúde**  
Nutric osméticos  
Vitamina C  
Ração Humana

**OxyElite Pro (60caps) USP Labs**  
★★★★★ 1 Comentário(s)  
Fabricante: USP Labs  
Avise-me quando este produto voltar ao estoque  
**Esgotado**  
~~de: R\$245,00~~ **por: R\$189,00**  
Cartão: 5x de R\$37,80 sem juros  
Boleto / depósito: **R\$170,10**  
  
[Comparar Produto](#)



Mova o mouse sobre a imagem ou clique para ampliar

**O QUE É OXYELITE PRO (60CAPS) USP LABS**  
OxyElite Pro possui combinação altamente eficiente para auxiliar na queima de gordura no seu organismo, principalmente na região abdominal, fazendo com que o corpo transforme essa gordura em energia seja na hora do treino ou no decorrer das atividades diárias. Ajuda também a acelerar intensamente o metabolismo natural do seu corpo.  
\*Descrição resumida do produto. Antes do consumo sugerimos que leia atentamente a embalagem. Imagem meramente ilustrativa.

**TABELA NUTRICIONAL**

**Informações Nutricionais**  
Porção de 320mg (1 cápsula)

**Ingredientes:** Caféina anidra, gelatina, amido modificado, antiemético: dióxido de silício, corantes: dióxido de titânio, corante azul brilhante e corante vermelho 40. **Não Contém Glúten.**

**Sugestão de Uso:** Tomar 3 (três) cápsulas ao dia, 1 (uma) em cada refeição.

Fonte: [madrugaosuplementos.com.br](http://madrugaosuplementos.com.br)

## 8 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Percebeu-se a grande importância da informação fornecida pelos *websites* que oferecem produtos suplementares de alimentação e o valor do profissional de informação que poderá atuar no desenvolvimento dos mesmos. Sendo o bibliotecário um gestor de informação, ele é capaz de entender melhor as necessidades dos usuários, estes que são os consumidores dos produtos oferecidos pelos *websites*. O bibliotecário deve atuar fortemente no desenvolvimento do conteúdo destes *sites* para que não ocorra omissão de informações e sim transparência nos detalhes do produto, principalmente sobre as reações adversas.

No que diz respeito à padronização das informações, o bibliotecário é capaz de entender e destacar as informações de relevância, ou seja, as informações que estão contidas no rótulo do produto e as informações que foram geradas através do uso do produto.

A documentação sobre o suplemento deve conter as informações detalhadas, assim como o remédio que é consumido. Se todas as informações estão descritas e disponibilizadas para quem os utiliza, o consumo torna-se seguro e de responsabilidade do consumidor.

O bibliotecário pode atuar em diversas áreas, sendo ele um gestor de informação e capacitado para gerir qualquer unidade onde a informação é o principal ‘objeto’ de análise.

O maior desafio é mostrar para os administradores dos *websites*, que o profissional bibliotecário está preparado para atuar em diversos segmentos do mercado produtivo e pode ajudar tanto aos consumidores quanto ao comércio eletrônico dos próprios *websites*, gerando qualidade na informação disponibilizada.

A pesquisa realizada buscou analisar a falta de informações a cerca das substâncias e riscos contidos nos suplementos alimentares que podem ser prejudiciais à saúde do consumidor. Desta forma, o trabalho constatou que os *sites* de venda de suplementos podem influenciar o consumo de forma negativa, tornando-o prejudicial à saúde, devido à falta de informação.

## REFERÊNCIAS

- AGNER, L. **Ergodesign e arquitetura de informação**: trabalhando com o usuário. 2. ed. Rio de Janeiro: Quartet, 2009.
- AMANCIO, O. Creatina, consciência e saúde. **O Globo**, [Rio de Janeiro], 03 ago. 2010. Disponível em: <<http://blogs.oglobo.globo.com/pulso/post/creatina-consciencia-saude-312713.html>>. Acesso em: 27 maio 2015.
- ANVISA. Disponível em: <[http://portal.anvisa.gov.br/wps/wcm/connect/fa113c0041ac4244a92cbdde61db78cc/txto\\_materia\\_anvisa.pdf?MOD=AJPERES](http://portal.anvisa.gov.br/wps/wcm/connect/fa113c0041ac4244a92cbdde61db78cc/txto_materia_anvisa.pdf?MOD=AJPERES)>. Acesso em 23 set. 2015.
- ANVISA. **A agência**. [S.l.], 04 jul. 2012. Disponível em: <<http://s.anvisa.gov.br/wps/s/r/BKB>>. Acesso em: 27 maio 2014.
- BRASIL. Lei 8.234, de 17 de setembro de 1991. Regulamenta a profissão de nutricionista e determina outras providências. **Diário Oficial [da] União**. Brasília, DF, 17 set. 1991. Disponível em: <[http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/leis/1989\\_1994/L8234.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/1989_1994/L8234.htm)>. Acesso em: 26 set. 2015.
- BRASIL. Lei 9.782, de 26 de janeiro de 1999. Define o Sistema Nacional de Vigilância Sanitária, cria a Agência Nacional de Vigilância Sanitária, e dá outras providências. **Diário Oficial [da] União**. Brasília, DF, 26 jan. 1999. Disponível em: <[http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/leis/L9782.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/L9782.htm)>. Acesso em: 27 jun. 2014.
- BRAZ, A. P. R. Artigos: conceito de e-commerce. **Administradores**, [S.l.], 24 jan. 2013. Disponível em: <<http://www.administradores.com.br/artigos/academico/conceito-de-e-commerce/68472/>>. Acesso em: 25 maio 2014.
- CASTELLS, M. **A galáxia da internet**: reflexões sobre a internet, os negócios e a sociedade. Rio de Janeiro: Zahar, 2006.
- CHIARAMONTE, P. Soldier deaths during training prompt military probe into supplement use. **FOXNEWS**, [S.l.], 02 Feb. 2012. Disponível em: <<http://www.foxnews.com/us/2012/02/02/soldier-deaths-during-training-sparks-military-probe-into-supplement-use/?test=latestnews>>. Acesso em: 17 set. 2015.
- CORPOPERFEITO. Disponível em: <<http://www.corpoperfeito.com.br/>>. Acesso em: 10 abr. 2014.
- CREATINAS efeitos ou benefícios. **Creatina faz mal aos rins?** [S.l.], 28 out. 2013. Disponível em: <<http://www.creatinas.com/2013/10/creatina-faz-mal-rins/>>. Acesso em: 17 set. 2015.
- CURY, F. Creatina: entenda como funciona esse suplemento alimentar. **Corpo a corpo**, [S.l.], 13 out. 2011. Disponível em: <<http://corpoacorpo.uol.com.br/dieta/nutricao/creatina-entenda-como-funciona-esse->

suplemento-alimentar/1273>. Acesso em: 17 set. 2015.

DIAS, M. da S. Efeitos colaterais da creatina. **Portal educação**, [S.l.], 09 jan. 2012. Disponível em: <<http://www.portaleducacao.com.br/estetica/artigos/10491/efeitos-colaterais-da-creatina>>. Acesso em: 17 set. 2015.

DUMAS, V. A origem da internet: a história da rede de computadores criada na guerra fria que deu início à terceira revolução mundial. **Revista História Viva**, São Paulo, 2014. Disponível em: <[http://www2.uol.com.br/historiaviva/reportagens/o\\_nascimento\\_da\\_internet.html](http://www2.uol.com.br/historiaviva/reportagens/o_nascimento_da_internet.html)>. Acesso em: 25 maio 2014.

ECOMMERCE NEWS. **Ecommerce news**: o que é e-commerce? Disponível em: <<http://ecommercenews.com.br/o-que-e-e-commerce>>. Acesso em: 25 maio 2014.

ESPANTOSO, J. J. P. O arquiteto da informação e o bibliotecário do futuro. **Revista de Biblioteconomia de Brasília**, Brasília, DF, n. 2 p.135-146, 2000. Disponível em: <[http://www.dgz.org.br/abr08/Art\\_05.htm](http://www.dgz.org.br/abr08/Art_05.htm)>. Acesso em: 25 maio 2014.

FOLLI, B. Creatina: aliada ou vilã? Pesquisador norte-americano apresenta estudos em favor do suplemento. **IG**, São Paulo, 2010. Disponível em: <<http://saude.ig.com.br/bemestar/creatina+aliada+ou+vila/n1237781517500.html>>. Acesso em: 25 de maio 2014.

FUNDEP. **O perigo dos suplementos alimentares para homens e mulheres**. Disponível em: <<http://www.fundep.ufmg.br/pagina/1383/o-perigo-dos-suplementos-alimentares-para-homens-e-mulheres.aspx>>. Acesso em: 04 maio 2015.

INTEGRALMEDICA. **Integral médica**. Disponível em: <<http://www.integralmedica.com.br/empresa>>. Acessado em 1 de agosto 2015.

JACK3D. **Jack3d**: é proibido? É bom? Faz mal? Veja! Disponível em: <<http://www.jack3d.com.br/>>. Acesso em: 16 set. 2015.

JACK3D. **Jack3d tem efeitos colaterais**: a verdade! Disponível em: <http://www.jack3d.com.br/jack3d-efeitos-colaterais/> Acesso em: 16 de set. 2015.

KALAKOTA, R.; WHINSTON, A. **Electronic commerce**: a manager's guide. New York: Addison-Wesley, 1997. Disponível em: <<http://periodicos.ufpb.br/ojs2/index.php/biblio/article/viewFile/7535/5801>>. Acessado em: 16 maio 2015.

KING, J. Entenda as reações da creatina. **Ehow**. Disponível em: <[http://www.ehow.com.br/entenda-reacoes-creatina-info\\_5732/](http://www.ehow.com.br/entenda-reacoes-creatina-info_5732/)>. Acesso em: 22 set. 2015.

MADRUGAOSUPLEMENTOS. Disponível em <<http://www.madrugaosuplementos.com.br/>>. Acesso em: 10 de abril 2014.

MARINHO, A. Suplementos perigosos para a saúde viram moda em academias: drogas para ganhar músculos atacam o coração e o sistema nervoso. **O Globo**, Rio de Janeiro, 16 dez. 2011. Disponível em <<http://oglobo.globo.com/sociedade/saude/suplementos-perigosos-para-saude-viram-moda-em-academias-3466513>>. Acesso em 22 jul. 2015.

MUNIZ, C. Suplementos de creatina podem elevar o risco, de câncer no testículo, diz novo estudo. **Extra**, Rio de Janeiro, 18 abr. 2014. Disponível em: <<http://extra.globo.com/noticias/saude-e-ciencia/suplementos-de-creatina-podem-elevar-risco-de-cancer-de-testiculo-diz-novo-estudo-15917080.html>>. Acesso em: 25 maio 2014.

MUSCULACAO. **Morte de soldados durante treino militar devido a uso do suplemento jack3d**. Disponível em: <http://www.musculacao.net/morte-de-soldados-durante-treino-militar-devido-a-uso-do-suplemento-jack3d/>>. Acesso em: 16 set. 2015.

OLIVEIRA, M. (Coord.) **Ciência da informação e biblioteconomia: novos conteúdos e espaços de atuação**. Belo Horizonte: UFMG, 2005. (*Coleção didática*).

PARANAONLINE. Suplementos devem ser prescritos por nutricionistas. **Paranáonline**, Curitiba, 30 abr. 2010. Disponível em: <<http://www.parana-online.com.br/canal/vida-e-saude/news/444040/?noticia=SUPLEMENTOS+DEVEM+SER+PRESCRITOS+POR+NUTRICIONISTAS>>. Acesso em: 04 maio 2015.

PERONNI, C. Creatina é indicada para quem faz musculação, luta, futebol e corrida. **Globo Esporte**, Rio de Janeiro, 14 nov. 2014. Disponível em: <<http://globoesporte.globo.com/eu-atleta/nutricao/noticia/2014/11/creatina-e-indicada-para-quem-faz-musculacao-luta-futebol-e-corrida.html>>. Acesso em 22 ago. 2015.

PINHEIRO, Pedro. Insuficiência renal crônica. **Md Saúde**, [S.l.], 14 maio 2014. Disponível em: <<http://www.mdsaude.com/2009/08/insuficiencia-renal-cronica-sintomas.html>>. Acesso em 17 set. 2015.

PORTALBRASIL. Boletim de saúde alerta contra o consumo excessivo de suplemento alimentar. **Ministério da Justiça**, [S.l.], 13 maio 2013. Disponível em: <<http://www.brasil.gov.br/saude/2013/05/boletim-de-saude-alerta-contra-o-consumo-excessivo-de-suplemento-alimentar>>. Acesso em: 04 maio 2015.

PROBIOTICA. **Probiótica**. Disponível em: <http://www.probiotica.com.br/sobre>>. Acesso em: 10 maio 2015.

PRONTES, I. Riscos e efeitos colaterais da creatina. **Ehow Brasil**. Disponível em: <[http://www.ehow.com.br/riscos-efeitos-colaterais-creatina-sobre\\_99248](http://www.ehow.com.br/riscos-efeitos-colaterais-creatina-sobre_99248)>. Acesso em 10 ago. 2015.

PROTESTE. Cafeína: quantidade ideal a ser consumida por dia. **PROTESTE**, [S.l.], 23 jul. 2014. Disponível em: <<http://www.proteste.org.br/alimentacao/nc/noticia/cafeina-nao-consuma-em-excesso>>. Acesso em: 10 ago. 2015.

PROTESTE. **A organização**. É a maior entidade de defesa do consumidor da América

Latina. **PROTESTE**, [S.l.], 04 jun. 2014. Disponível em: <<http://www.proteste.org.br/institucional/quem-somos/a-organizacao>>. Acesso em: 10 maio 2015.

PROTESTE. Oxyelite pro e versa 1 podem causar hepatite. **PROTESTE**, [S.l.], 12 dez. 2013. Disponível em: <<http://www.proteste.org.br/saude/nc/noticia/oxyelite-pro-e-versa-1-podem-causar-hepatite>>. Acesso em: 04 maio 2015.

PROTESTE. PROTESTE encontra irregularidades em suplementos para atletas. **PROTESTE**, [S.l.], 24 jan. 2014. Disponível em: <<http://www.proteste.org.br/institucional/imprensa/press-release/2014/proteste-encontra-irregularidades-em-suplementos-para-atletas>>. Acesso em: 10 ago. 2015.

PROTESTE. Suplementos proteicos: como testamos. **PROTESTE**, [S.l.], 24 jan. 2014. Disponível em: <<http://www.proteste.org.br/alimentacao/nc/noticia/como-fizemos-o-teste-com-suplementos-proteicos>>. Acesso em: 10 maio 2015

PROTESTE. **Suplemento whey**: irregularidades nos produtos. Disponível em: <<http://www.proteste.org.br/alimentacao/nc/noticia/suplementos-proteicos-irregulares>>. **PROTESTE**, [S.l.], 24 jan. 2014. Acesso em: 10 ago. 2015.

PROTESTE. Top 10 pegadinhas sobre alimentação saudável. **PROTESTE**, [S.l.], 07 set. 2014. Disponível em: <<http://www.proteste.org.br/alimentacao/nc/noticia/top-10-pegadinhas-sobre-alimentacao-saudavel>>. Acesso em: 10 ago. 2015.

SAUDEJA. Disponível em: <<http://www.saudeja.com.br/>>. Acesso em: 10 abr. 2014.

UNIVERSALNUTRITION. Disponível em: <<http://www.universalnutrition.com.br/site/produtos/creatine-powder>>. Acesso em: 17 maio de 2015.

VIDAINTELIGENTE. **O que é e-commerce**: o computador no dia-a-dia. Disponível em: <<http://www.educacional.com.br/vidainteligente/clickdigital02/e-commerce.asp>>. Acesso em: 25 maio 2014.

VIGILANCIASANITARIA. ANVISA divulga alerta sobre o uso de oxy elite pro e casos de hepatite aguda. **ANVISA**, Santa Catarina, 05 nov. 2013. Disponível em: <<http://www.vigilanciasanitaria.sc.gov.br/index.php/110-noticias/noticias-2013/459-anvisa-divulga-alerta-sobre-uso-de-oxyelite-pro-e-casos-de-hepatite-aguda>>. Acesso em: 26 set. 2015.

ZANON, D. **Gestão e bem estar**: jack3d, o que não vem escrito no rótulo. Disponível em: <<http://www.diegozanon.com.br/jack3d-o-que-nao-vem-escrito-no-rotulo/>>. Acesso em: 16 set. 2015.

